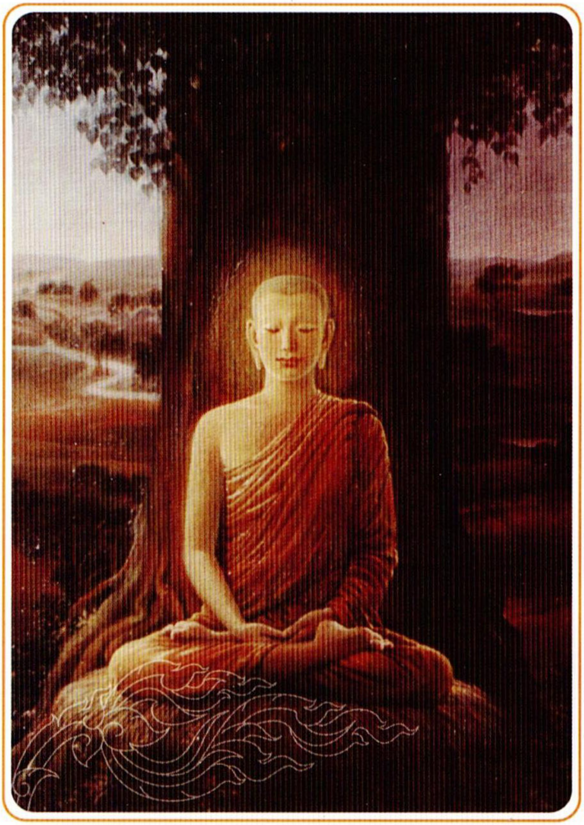
การรีดนม จาก..เขาวัว



หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม
สำนักวิปัสสนาภาวนาอนัตตารามถ้ำวัว

การรีดนมจากเขาวัว • หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม

พิมพ์ครั้งที่ ๖ (ฉบับปรับปรุง)



กุศลธรรมทานนี้

ขอน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ 80 พรรษา
ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ISBN	
ชื่อหนังสือ	การรีดนมจากเขาวัว
จำนวนหน้า	106 หน้า
บรรยาย	หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม
แปล/เรียบเรียง	อโศกะ
ปรับปรุง	พระมหายาจินต์ ธมฺมธโร ป.ธ.๙, สส.ม.
รูปเล่ม, ภาพประกอบ	ชลธาร
พิมพ์ครั้งที่ 1	พ.ศ. 2545 จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	พ.ศ. 2548 จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3	พ.ศ. 2548 จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4	พ.ศ. 2549 จำนวน 1,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 5	พ.ศ. 2549 จำนวน 5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 6	พ.ศ. 2550 จำนวน 10,000 เล่ม (ฉบับปรับปรุง)
เว็บไซต์	www.portee.in.th
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ หจก.สามลดา โทร. 086-895-2300

คำนำ

สมเด็จพระโคตมะสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศพระองค์ว่าเป็นปัญญาธิกะ คือชนะทุกข์ได้โดยใช้ปัญญา พระองค์ได้ทรงตรัสรับรองไว้ด้วยว่าตราบใดที่อริยสัจจสี่ และมรรคแปดยังไม่สูญหายไป ตราบนั้นโลกจักไม่ว่างจากพระอรหันต์

การบำเพ็ญเพียรตามอริยมรรคมีองค์แปดนั้นมีลำดับที่เรียบเรียงไว้ดีแล้ว เริ่มจากปัญญามรรคมี 2 ข้อคือ สัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฐิ ถัดไปคือศีลมรรคมี 3 ข้อ ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ มรรคกลุ่มสุดท้าย คือ สมาธิมรรค ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

พระพุทธองค์ได้แสดงเป็นโอวาทปาติโมกข์ว่า การละชั่ว ทำดี และการชำระจิตของตนให้ขาวรอบ ที่เรามาแปลให้จำง่ายว่า ศีล สมาธิ ปัญญา คือหัวใจคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ แต่เมื่อกล่าวถึงวิธีปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ พระพุทธองค์กลับทรงแสดงมรรคทั้ง 8 ซึ่งเริ่มต้นจากปัญญามรรคก่อนแล้ว เรียงลำดับไปสู่ศีลมรรคและสมาธิมรรค หรือ ปัญญา ศีล สมาธิ ซึ่งในความเป็นจริง หรือโดยปรมัตถ์แล้วปัญญามรรคจะนำหน้าอยู่เสมอ ตั้งแต่ปัญญาระดับต้นๆ คือ สุตตมยปัญญา และจินตมยปัญญา เมื่อค้นคว้าหาจนเห็นต้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่ได้จากการทำจริงก็จะปรากฏขึ้น ศีลและสมาธิเป็นกองหนุนคอยช่วยสนับสนุนปัญญาให้ทำงานได้อย่างเต็มที่และตรงประเด็น อุปมาปัญญาเปรียบเหมือน พระเจ้าจักพรรดิ ศีล และสมาธิเปรียบเหมือนข้าราชบริพาร พระเจ้าจักพรรดิเสด็จไปที่ใด ข้าราชบริพารก็จักห้อมล้อมตามเสด็จไปดุจเงา ฉันนั้น

วิปัสสนา แปลว่า เฝ้าดูให้เห็นถึงความจริงที่ซ่อนลึกอยู่ภายใน หรือการเอาปัญญาเข้าไปค้นหาต้นเหตุแห่งทุกข์ เพื่อจะได้ดับเหตุนั้นเสีย นั่นคือสิ่งที่นักภาวนาจะต้องเจริญให้มากจนเมื่อเห็นความจริง (สัมมาทิฐิ) หรือต้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว การแก้ไขเหตุและการถึงความดับไปของเหตุ ก็จักเกิดขึ้นเองโดยธรรม ขอเพียงแต่ท่านอย่าเห็นผิด(มิจฉาทิฐิ) เอาผลเป็นเหตุ เอาเหตุเป็นผล สับสนจนเหมือนดังคนที่พยายามรีดนมจากเขาวัวกว่ารู้ตัวก็สายว่ายต่อในวังวนไม่พ้นได้สักที

อโศกะ



หนังสือเล่มนี้เป็นการปรับฐานความคิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
ต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนว่า ปัญญา ศีล สมาธิ
หากการปฏิบัติที่ดำเนินไปตามหลักที่ถูกต้องอย่างนี้แล้ว
การทำพระนิพพานให้แจ้งจึงเป็นเรื่องที่ไม่ยาก

วัตถุประสงค์การพิมพ์

สารบาญ

ตอน 2

ตอน 3

ตอน 4


หา
เห็น
ตัด
ถึง
หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม



ประวัติ

หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม หรือราชวังสะ (ภาษาไต)

ชาติภูมิ

เดิมชื่อ โยย ต่อมาได้ชื่อว่า จเรธี บิดาชื่อ นายแกง มารดาชื่อ นางทอน นามสกุล กอนเจิง เกิดเมื่อจุลศักราช 1286 ตรงกับ พ.ศ 2468 ณ บ้านฮายแสง ตำบลหินแฮ่ อำเภอเมืองหนอง จังหวัดต่องกี รัฐฉานตอนใต้ หลังการคลอดใหม่ๆ ทั้งแม่และลูกไม่สมบูรณ์นัก จึงเกิดอาการเจ็บป่วยอยู่ตลอด และไม่ได้ทำบุญฉลองอายุครบหนึ่งเดือนตามประเพณีไทยใหญ่ พ่อแม่จึงแก้เคล็ดโดยการนำไปให้เพื่อนบ้านแล้วซื้อกลับคืน มีพี่น้อง 9 คน คือพี่ชาย 3 คน พี่สาว 2 คน น้องสาว 1 คน และน้องชาย 2 คน หลวงพ่อเป็นบุตรคนที่ 6

การศึกษาและเหตุการณ์สำคัญในชีวิต

พ.ศ. 2478 ถูกควายชน หมดสติสลบไป 1 วัน

พ.ศ. 2478-2483 เข้าเป็นศิษย์วัดหินแฮ่ เมืองหนอง

พ.ศ. 2486 บรรพชาเป็นสามเณร ได้ชื่อว่า "วิเจยยะ"

พ.ศ. 2487 ไปเรียนภาษาพม่าที่เมืองเหม่เมี่ยว

พ.ศ. 2488 อุปสมบทเป็นพระภิกษุ แล้วไปศึกษาธรรมะกับหลวงพ่ออานันทะ วัดส่วยฉิ่น เมืองเหม่เมี่ยว (เวียงป๋างอู๋) ได้ฉายาว่า "ราชวังโส" ศึกษาพระสูตร 1 ฉบับ สัตตะใหญ่ 1 ฉบับ สังคหะ 9 ตอน และวินัย 3 ฉบับ

พ.ศ. 2491 เกิดเหตุการณ์พลิกผันทางการเมือง จึงเข้ามายังเมืองไทย โดยเข้ามาอยู่ที่วัดกาญจนนันทาราม(ไทยใหญ่) อำเภอเชียงคำ จ.พะเยา

พ.ศ. 2492 กลับรัฐฉานแล้วศึกษาต่อที่ประเทศพม่า ไปอยู่ที่วัดตอยะ เมืองหย่องลิเปน ได้ศึกษาพระอภิธรรม ณ ที่นี่

พ.ศ. 2493-2496 ไปอยู่เมืองย่างกุ้ง เรียนพระปัฏฐาน เรียนพระอภิธรรมทั้ง 5 ได้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมกับ

อาจารย์ญาณส่ากี 1 เดือน และไปปฏิบัติธรรม กับฤาษีอูเหม่น 7 วัน

พ.ศ. 2496 กลับมารัฐฉาน (ไทยใหญ่) ไปอยู่เมืองแสนหวีใต้ ทำหน้าที่เป็นครูสอนหนังสือ

พ.ศ. 2498 กลับไปอยู่ที่วัดหินแฮ่ เมืองหนอง ได้รับตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาส ได้สร้างวัดหินแฮ่จนสำเร็จ

พ.ศ. 2499 ย้ายไปอยู่บ้านนาสาน เมืองลายค่า ไปทำหน้าที่ครูสอนหนังสือได้สร้างวัดนาสานจนเสร็จ เริ่มปฏิบัติธรรมเข้มข้นขึ้นโดยได้ไปฝึกอานาปานสติที่ถ้ำเปียงลางและนำไปฝึกปฏิบัติต่อเนื่องถึง 12 เดือน

พ.ศ. 2501 หลวงพ่อปัญญาโภคะ (อดีตพระสังฆราชไทยใหญ่) แห่งวัดยุมป่องเมืองสู้รัฐฉานเหนือ เป็นประธานจัดทำพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยใหญ่ โดยมีเจ้าส่วยแต๊ก เจ้าฟ้าแห่งเมืองยองห้วยเป็นผู้อุปถัมภ์ หลวงพ่อธี่ถูกทาบทามให้ไปช่วยงานนี้ โดยไปช่วยงานอยู่ ณ วัดจ๊อกมองเมืองย่างกุ้ง สำหรับการทำงาน

เกี่ยวกับพระไตรปิฎกในครั้งนี้ ได้ทำหน้าที่เป็นผู้ตรวจชำระพระสูตร และพระวินัย ในช่วงเวลาดังกล่าวก็ได้เข้าฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ที่สำนักเปียนปะโก เมืองย่างกุ้ง 17 วัน

พ.ศ. 2501-2504 ไปรับหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองนาง ได้ไปฝึกกรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักจ๊อกแม ฝึกที่สำนักมังกุงอีก 7 วัน และสำนักโขหมักก่ำเมืองนาย 7 วัน

พ.ศ. 2505 เกิดเหตุความพลิกผันทางการเมือง ในรัฐฉานและพม่า จึงลาสิกขาบทมาร่วมงานกับขบวนการกู้ชาติไทยใหญ่ สมัยหนุ่มศึกหาญ โดยมีเจ้าน้อยซอหยั่นต๊ะเป็นผู้นำ ได้แต่งงานกับนางจิ่ง อยู่ด้วยกันได้ 5 ปี นางจิ่งถึงแก่กรรม มีบุตรชาย 1 คน

พ.ศ. 2506-2508 ช่วยสร้างวัดบ้านซาง เมืองลายค่า สร้างเจดีย์ 9 องค์ และเพราะได้ถวายฉัตรยอดพระเจดีย์ จึงได้นามว่า "จเรธี" นอกจากนี้ในช่วงเวลาที่อยู่

เมืองทา (รัฐฉานใต้) ก็ได้สร้างพระเจดีย์ไว้ที่เมืองทาและที่บ้านห้วยยาวปางยาง 3 องค์

พ.ศ. 2509 จัดงานบวชลูกแก้ว(ส่างลอง) 128 องค์ ริเริ่มเครื่องแต่งกายส่างลองเป็นแบบฉบับของไทยใหญ่เป็นคนแรกของเมืองไทยใหญ่ เดิมใช้แบบของพม่ามาตลอด

พ.ศ. 2510-2539 มาช่วยงานกองทัพกู้ชาติไทยใหญ่ ภายใต้การนำของเจ้ากอนเจิง (นายพลกอนเจิง ชนะศึก) ช่วยงานกองทัพ อยู่ถึง 29 ปี โดยทำหน้าที่ฝ่ายศาสนาเป็นอนุศาสนาจารย์ประจำกองทัพ ได้นำสร้างเจดีย์ถึง 14 องค์ ในที่ต่างๆ ทั่วเมืองไทยใหญ่

ในช่วงเวลา 29 ปี ได้เดินทางเข้าออกเมืองไทย ตั้งรกรากอยู่บ้านหลักแต่งและบ้านเปียงหลวง อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่ เมื่อมีโอกาสก็เดินทางไปศึกษาและปฏิบัติธรรมในเมืองไทยหลายที่หลายแห่งดังต่อไปนี้

1. สำนักจิตภาวันวิทยาลัย จ.ชลบุรี เป็นเวลา 1 เดือน เรียนสติปัฏฐาน 4 (พองหนอ ยุบหนอ)

2. สำนักวัดธรรมนิมิต จ. ชลบุรี เป็นเวลา 7 วัน
   เรียนสติปัฏฐาน 4
3. สำนักสุญญตาราม จ.กาญจนบุรี 20 วัน
   เรียน ภาวนา พุทโธ
4. สำนักไทรงาม จ.สุพรรณบุรี 7 วัน เรียนสติปัฏฐาน 4
5. วัดสวนแก้ว อ.บางใหญ่ จ.ปทุมธานี 10 วัน เรียนสติปัฏฐาน

ในช่วงเวลา 29 ปีนี้ ได้ตั้งครอบครัวอยู่ที่บ้านหลักแต่ง ต.เปียงหลวง อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่ มีภรรยาชื่อนางเมี๊ยะทวย ชาวเมืองต้อ บ้านป๋างก๋ำก่อ ตำบลปางยาง รัฐฉาน อยู่ห่างจากชายแดนไทยตรงบ้านหลักแต่ง ต.เปียงหลวง ประมาณ 1 กิโลเมตร มีลูกสาว 2 คน ชาย 1 คน ได้แก่ นางคำน้อย นางเปาหอม และนายเกี๋ยงวัน

ความทุกข์เจียนตายในชีวิตเกิดขึ้น 5 ครั้ง

1. อายุ 29 ปี ถูกทหารกระฉิ่นจับตัวไปขัง เตรียมประหาร แต่หนีรอดมาได้
2. ถูกทหารจีนฮ่อกองทัพนายพลเลาลี จับที่เมืองกว๋าวโหลง แล้วถูกปล่อยตัวในเวลาต่อมา

3. เมื่ออายุ 40 ปี เจ้าน้อย(ซอหยั่นต๊ะ) ผู้นำกองทัพหนุ่มศึกหาญ จับจะประหารชีวิต แต่มีผู้สูงอายุเกิน 60 ปี จำนวน 40 คน มารับรองค้ำประกันจึงถูกปล่อยตัว
4. ถูกจับโดยทหารรัฐบาลพม่า 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ถูกตัดสินจำคุก 3 ปี แต่ขังได้ 1 เดือน18 วัน ก็ปล่อยตัว ครั้งที่สองถูกจับจำคุก 13 เดือน
5. ถูกยิงที่โคนขา 1 ครั้ง

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมครั้งสำคัญ

พ.ศ. 2543 เดือนสิงหาคม ตรงกับวันแรม 4 ค่ำ เกิดธรรมสังเวช โดยได้นั่งพิจารณาลูกแมวที่ถูกกัดมาดิ้นตายต่อหน้า ท่านได้นั่งดูอาการตั้งแต่เริ่มถูกกัด ดิ้นทุรนทุรายด้วยความเจ็บปวดทรมาน อุจจาระ ปัสสาวะเรี่ยราด จนสิ้นลมขาดใจตายไปต่อหน้าต่อตาแล้ว เกิดธรรมสังเวช พิจารณาเข้าไปในตัวตนจนเกิดความกลัวตาย นอนไม่หลับตลอดเวลา 5-6 คืน จนเกิดแรงบันดาลใจขึ้น ในคืนวันแรม 9 ค่ำ เดือน 8 (สิงหาคม) ในเวลาประมาณ 23 นาฬิกา ได้ลุกขึ้น แต่งกายชุดขาวเตรียมสิ่งของนำกลดออกมาเพื่อจะหนีออกไปบวชเป็นฤาษีปฏิบัติธรรม เพื่อทำพระนิพานให้แจ้งทันก่อนตาย ภรรยาได้ยินเสียงเข้าจึงลุกขึ้นมาสอบถามและร้องไห้

ห้ามมิให้ออกบวช ท่านก็ได้ชี้แจงให้ทราบความประสงค์และบอกว่าจะขอไปปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือน ภรรยาจึงยินยอม ขณะนั้นภรรยา อายุ 45 ปี ตัวท่าน อายุ 75 ย่าง 76 ปี เวลาประมาณตีหนึ่งจึงได้ออกเดินเท้าจากบ้านป๋างก๋ำก่อ รัฐฉานตรงข้ามฝั่งไทย ผ่านด่านพม่า ด่านไทย เข้ามาที่บ้านหลักแต่งบ้านเปียงหลวงเดินขึ้นไปบนพระธาตุดอยแสง อยู่ทางทิศตะวันตกของบ้านเปียงหลวง ซึ่งเป็นที่ตั้งของสำนักปฏิบัติธรรมที่ท่านได้ร่วมก่อตั้งและเป็นวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานมาเป็นเวลาหลายปี โดยระยะทางจากบ้านมาถึงสำนักปฏิบัติธรรมนี้ ประมาณ 7 กิโลเมตร ท่านเดินทางถึงยอดดอยพระธาตุแสงขาว เมื่อเวลาประมาณตีสาม เมื่อถึงแล้วก็นั่งลงทำสมาธิภาวนาเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วจึงลืมตาขึ้นมาตั้งจิตอธิษฐานว่า "ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงวันเพ็ญเดือน 9 (กันยายน) ข้าพเจ้าจะขอบวชเป็นฤาษีค้นหาธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ แล้วนำมาสั่งสอนเวไนยสัตว์ให้รู้และปฏิบัติตาม ข้าพเจ้าจะปฏิบัติดังนี้

1. จะรับประทานอาหารเป็นขนมเพียงวันละ 3 ก้อน กับนม 1 แก้วจนกว่าจะออกพรรษา

2. ถ้าออกพรรษาแล้วยังไม่บรรลุธรรม จะนำข้าวสาร 1 ถัง

กับเกลือ 3 กิโล ติดตัวแล้วเดินทางขึ้นเขาเข้าป่าลึกไปสู่ดอยไม้ยมเหม็น หัวห้วยผักเลิน (ห่างจากบ้านเปียงหลวงไปทางทิศตะวันตก) ข้าวสาร 1 กระป๋องนมจะหุงกิน 3 วัน ถ้าหากข้าวสารหมด 1 ถังแล้ว จะปลงสังขารกินเปลือกไม้ ใบไม้ หัวเผือกหัวมันเป็นอาหารแทนข้าว ประพฤติปฏิบัติธรรมไปจนกว่าจะบรรลุธรรมหรือตายไป

การอธิษฐานดังกล่าวได้ประกาศให้ลูกศิษย์ลูกหาเดิมที่รู้ข่าวและตามขึ้นไปส่งบนเขาประมาณ 14-15 คนได้ทราบด้วย ในวันนั้นเอง บรรดาลูกศิษย์ต่างพากันขนไม้ สังกะสี วัสดุที่พอหาได้ขึ้นไปสร้างกุฏิชั่วคราวแบบเร่งด่วนให้ 1 หลัง บนยอดเขาอยู่ทางทิศใต้ของพระธาตุแสงขาว เย็นวันนั้น (แรม 9 ค่ำ เดือน 8 สิงหาคม) ท่านจึงปลงผมแล้วนุ่งผ้าขาวย้อมน้ำฝาด อธิษฐานบวชเป็นฤาษี รักษาศีล 8 ประพฤติธรรมปฏิบัติสมาธิภาวนา วิปัสสนาภาวนา ตามแนวทางที่เคยศึกษาและฝึกปฏิบัติมาจากหลายๆ สำนัก โดยยึดเอาอานาปานสติภาวนาพิจารณาลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ที่การพองยุบของท้อง เอาสติสมาธินำหน้า เอาคำสอนทุกอย่างทุกสำนักที่ได้ฝึกหัดร่ำเรียนมา มาพิจารณา ค้นคว้า ปฏิบัติ หาสัจธรรม โดยไม่หลับไม่นอนตลอดเวลา อยู่ในอิริยาบถเพียง 3 คือ นั่ง ยืน เดิน จนถึงวันขึ้น 7 ค่ำ เดือน 9 (กันยายน) รวมเวลา 14 วัน

พอถึงวันขึ้น 7 ค่ำ เดือน 9 ท่านเรียกนายตานหลู่ ซึ่งเป็นลูกศิษย์และเคยเป็นอาจารย์ช่วยสอนกรรมฐานของท่านมาพบแล้วบอกว่า "วิธีปฏิบัติที่เราได้ตั้งใจปฏิบัติมาหลาย 10 ปี และมาปฏิบัติอย่างจริงจังตลอดระยะเวลา 14 วันนี้ ถ้าเป็นวิธีที่จะทำให้เข้าถึงมรรคผล นิพพานได้จริง เราก็น่าจะได้พบเห็น มรรค ผล นิพพาน บ้างแล้ว แต่นี่ยังไม่สามารถทำพระนิพพานให้แจ้งได้ แสดงว่าวิธีปฏิบัติที่เล่าเรียนฝึกหัดมาทั้งหมดนั้น อาจมีอะไรที่ไม่ถูกต้องตาม คำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติตามประสบความสำเร็จ"

"**ดังนั้น นับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปเราจะทิ้งปริยัติ และรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่เคยทำมาทั้งหมด**" จากนั้นจึงกรวดน้ำทิ้งของเก่าที่เคยร่ำเรียนมาให้หมด พร้อมกับเสียใจร้องไห้ออกมา ลูกศิษย์และญาติโยมที่เห็นท่านร้องไห้กรวดน้ำ ก็กล่าวกันว่า "ฤาษีท่านนี้ เป็นบ้าไปแล้ว" นายตานหลู่จึงถามว่า "ท่านจะเอาอสุภกรรมฐานหรือ" ฤาษีจเรธีตอบว่า "ไม่เอาอสุภกรรมฐาน" "ที่เราต้องการคือพระนิพพาน เราจะเอาธรรมะที่ทำให้ถึงพระนิพพาน" นายตานหลู่ก็ถามว่า "ธรรมอันใดหรือที่จะทำให้ถึงพระนิพพาน" ท่านจึงว่า "เมื่อสามารถทำได้แล้วค่อยบอก ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ถ้าเราได้พบธรรมแล้วก็จะมาแสดงให้พวกเธอทั้งหลายฟังถ้ายังไม่พบธรรมเราจะไม่พูดอะไรอีกต่อไป ธรรมที่เรา

ปฏิบัติมาอย่างเข้มข้นตลอด 14 วัน โดยไม่หลับไม่นอนไม่สามารถทำพระนิพพานให้แจ้งแก่เราได้"

จากนั้นฤาษีจึงกลับมาใคร่ครวญในพระสูตรต่างๆ เพื่อหาแนวทางเข้าถึงพุทธธรรม เมื่อทบทวนแล้วจึงเข้าใจว่า **ที่เราปฏิบัติมาโดยตลอดหลายสิบปี และตลอดทั้ง 14 วันที่ผ่านมานี้ เราเอาสติและสมาธินำหน้าจึงไม่สามารถเห็นถึงปรมัตถ์ธรรม ที่พบเห็นเป็นได้ก็เป็นเพียงอุคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเท่านั้น มรรคผลนิพพานนั้นไม่มีนิมิต เราจะต้องเอาปัญญานำหน้า เพื่อให้บรรลุถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นอนิมิตตะ อปนิหิตะและสุญญตะ แล้วปฏิบัติตามอนัตตลักขณสูตรที่พระองค์ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์**

การปฏิบัติในเวลาที่เหลือต่อมา เป็นเวลาอีกประมาณ 62 ชั่วโมง ฤาษีจเรธี ได้เอามรรคข้อที่ 1 และข้อที่ 2 นำหน้า คือเอาปัญญาสัมมาสังกัปปะอันเป็นปรมัตถ์นำหน้า ดำริ คิดค้น เสาะแสวงหาธรรมจนละบัญญัติได้เหลือแต่สภาวะอันเป็นปรมัตถ์ล้วนๆ สติอยู่กับปรมัตถ์ล้วนๆณ ปัจจุบันขณะ จึงเป็นสัมมาทิฐิที่สมบูรณ์ วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นทันที เป็นสังขารุเปกขาญาณ (ความสงบรำงับไปจนวางเฉยหยุดความนึกคิดปรุงแต่ง) พ้นจากสมมติบัญญัติเข้าสู่สภาวะที่เป็นปรมัตถ์ล้วนๆ ตัดทิ้ง อนิจจะ ทุกขะ เหลือแต่สภาวะที่เป็นอนัตตาธรรมสมดังพุทธดำรัสที่ว่า

"สัพเพ สังขารา อนิจจา, สัพเพ สังขารา ทุกขา, สัพเพ ธัมมา อนัตตา" สังขารคือร่างกาย จิตใจ หรือรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ธรรมทั้งปวงทั้งที่เป็นสังขารและมิใช่สังขารทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ถือเอาเป็นของเราไม่ได้ ตอนที่ความปรุงแต่งเป็นอุเบกขาไปแล้วนั้น หลวงพ่อเล่าอาการให้ฟังว่า "เวลานั้นได้ยินและรู้สึกแต่เสียงหัวใจที่เต้นดังต๊อกๆ เป็นจังหวะช้าๆ ไม่มีความนึกคิดปรุงแต่ง (สังขาร) หรือเวทนาใดๆ ปรากฏเหลืออยู่แต่ผู้รู้อันบริสุทธิ์กับสภาวะเต้นตอดของหัวใจที่กำลังดำเนินไปเท่านั้น เมื่อจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับสภาวะอันเป็นปรมัตถ์ อนัตตาธรรมนี้ไปไม่นาน

ณ เวลา 21.00 น. ตรงกับเดือน 9 ขึ้น 9 ค่ำ ปรากฏอาการดุจดังไฟฟ้าช็อต ตั้งแต่หัวจรดเท้าบังเกิดขึ้น โดยเกิดและดับลงไปในชั่วพริบตาเดียว หลังจากนั้นแล้ว ทรัพย์สิน ศฤงคาร สมบัติพัสถาน ลูก ภรรยา ญาติ บริวาร ทุกสิ่งทุกประการก็ขาดสะบั้น ความเป็นฉันก็พลันหายตายขาดไปจากกมลสันดาน บังเกิดความสุขเย็นดุจการปลดแอก วางของหนัก พักผ่อนเพราะถึงบ้านที่แท้จริงแล้ว สิ้นสุดการเดินทางแล้วหลังจากเสวยความสุขสงบเย็นเช่นนั้นอยู่เป็นเวลาพอสมควร จิตยินดียินร้ายอย่างละเอียดอ่อน ในสัมผัสต่างๆ กลับ

ปรากฏผุดขึ้นมา ทำให้รู้ว่ายังไม่ถึงความหมดจด ท่านจึงเจริญสัมมาสังกัปปะ และเข้าถึงสัมมาทิฐิอันสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง อาการครั้งที่สองเกิดขึ้น เมื่อเวลา 05.00 น. โดยได้ยินเสียงคล้ายรถแล้วเกิดอาการไฟร้อนที่ท้องแล้ว ปะทุร้อนไปทั่วทั้งตัวแล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว เกิดความสงบเย็นขึ้นมา

จากครั้งที่สอง มาเป็นเวลาพอสมควรจึงได้บำเพ็ญต่อ มีอาการอย่างนี้เกิดขึ้นมาอีกหนึ่งครั้ง จึงเกิดความคิดว่า จากปัญญาความรู้ที่ได้มาฉันจะขึ้นธรรมมาสน์แสดงธรรมโปรดผู้คนให้ได้รู้ธรรม(มานะ) เกิดขึ้น โอ้...ความคิดอย่างนี้ยังมีอยู่หนอ ท่านจึงทำความพิจารณาด้วยสัมมาสังกัปปะต่อไปอีก ต่อจากนั้นมาอีก 4 วัน คือวันแรม 14 ค่ำ เดือน 9 เวลา 05.00 น. มีอาการดุจมีของแหลมทิ่มแทงตรงหัวใจ เจ็บแปลบชั่วพริบตาเดียวซ่านไปทั้งตัวแล้วก็ดับไป หลังจากนั้นท่านก็ได้รู้ประจักษ์ชัดโดยสมบูรณ์ในคำสอนของพระพุทธบิดา ท่านได้รับผลอันพระองค์ทรงตรัสไว้โดยสมบูรณ์ จนเปล่งวาจาออกมาว่า "ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้น่าอัศจรรย์จริง ๆหนอ พระปัญญาธิคุณ พระกรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณขององค์สมเด็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่างเลิศล้ำยิ่ง พระเมตตาอันเอกของพระองค์ที่ทรงสั่งสอนแจกแจงธรรม ซึ่งข้าพระองค์ได้ทำให้แจ้งประจักษ์แก่ใจตนเองแล้ว"

พิสูจน์ธรรม

เครื่องพิสูจน์ความเข้าถึงสัจธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงแนะนำไว้มีอยู่ คือผลสมาบัติและนิโรธสมาบัติ ผลสมบัติการเสวยผลของผู้ทำกิจเสร็จสิ้นแล้วท่านจึงพิสูจน์ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้และก็เป็นไปแจ่มแจ้งประจักษ์จริงตามนั้น หลวงพ่อบอกว่าครั้งแรกจะทำยากหน่อยเพราะไม่ชำนาญ แต่เมื่อรู้ทางแล้ว เขาก็เป็นไปเองโดยธรรมชาติ ทุกครั้งหรือแม้กระทั่งหากไม่มีกิจเกี่ยวข้องใด ๆ กับโลก ภาวะนั้นก็บังเกิดขึ้นเองเป็นปกติวิสัย

ภาวะที่เกิดขึ้นจริง และหลวงพ่อธีได้แสดงเป็นธรรมะให้ลูกศิษย์ ฟังเพื่อให้รู้ว่า ผู้เอาปัญญามรรค คือสัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐินำหน้า แทนการเอาสติและสมาธินำหน้าได้ชื่อว่าเป็นลูกศิษย์ที่ปฏิบัติตามคำสอน ของพุทธบิดา คือปฏิบัติธรรมตามลำดับที่ถูกต้อง โดยเอาปัญญานำหน้า ให้ปัญญาอบรม ศีลมรรค และสมาธิมรรค ให้ศีลและสมาธิเป็นกองหนุนคอยค้ำจุนปัญญาสัมมา-สังกัปปะ ค้นคว้าเสาะแสวงหาจนพบต้นเหตุแห่ง ทุกข์ คือ อัตตาอันอวิชชาหรือโมหะครอบบังไว้ เมื่อเห็นอัตตาชัดด้วยอำนาจสัมมา-สังกัปปะ สติก็จับอัตตาตัวจริงได้ ณ ปัจจุบันขณะเป็นสัมมาทิฐิ อนุโลมญาณก็จะปรากฏขึ้นมาทำหน้าที่ รับจับตัวอัตตา

นั้นส่งให้มรรคญาณประหาร ความเป็นตัวเป็นตนก็ขาดสะบั้นลง เกิดผลขึ้นรองรับในชั่วพริบ ตาเดียวกันนั้นเอง คือ นิพพานธาตุ อมตะธาตุ ที่สุดแห่งการเวียนว่าย ไม่เกิด ไม่ตายอีกต่อไป เมื่อสังขารยังไม่ดับทำลายก็ได้เสวยสุขอยู่กับ สอุปาทิเสสะนิพพาน มีอุเบกขาญานและพละสมาบัติให้เสวยอยู่เป็นนิจ โดยธรรมชาติ เป็นปกติวิสัยของอเสขะบุคคลตราบจนเมื่อสังขารร่างกายอันนี้ หมดอายุขัย ตั้งอยู่ต่อไปไม่ได้ ก็จักถึงวาระแห่งการดับสูญ สู่ธรรมธาตุ อันเรียกว่าอนุปาทิเสสะนิพพาน หมดงาน หมดกิจ โดยสิ้นเชิงและ บริบูรณ์ ปรากฏการณ์ดังที่กล่าวนี้ท่านอาจสามารถพิสูจน์ความจริง ได้ทุกเมื่อ เมื่อท่านได้ไปพบปะกับหลวงพ่อธีแล้วลงมือปฏิบัติจริง ด้วยตนเองตามคำ แนะนำของหลวงพ่อ ผู้มีปัญญาที่อัตตมานะเบาบาง และมีความตั้งใจจริงที่ จะทำพระนิพพานให้แจ้งในปัจจุบันชาตินี้

เมื่อธรรมทุกอย่างประจักษ์ชัดแก่ตนสิ้นหมดแล้ว หลวงพ่อธีก็มา พิจารณาว่าเครื่องครองฤๅษีนี้มิอาจแบกรับน้ำหนักอันยิ่งใหญ่นี้ได้ หากไม่เปลี่ยนสู่เพศอันอุดมแล้วยากที่จะรักษารูปขันธ์นี้ไว้ได้ จึงได้ ไปพบกับพระครูธีรกิจโกศล เจ้าคณะตำบลเมืองแหง เจ้าอาวาส วัดห้วยไคร้ต.เปียงหลวง อ.เวียงแหง เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ท่านฟัง ท่านเจ้าคณะตำบลซึ่งก็เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมตามแนวทาง

สติปัฏฐานสี่อยู่ประจำ ได้ทราบก็พลอยกราบอนุโมทนายินดีแล้ว จึงประสานนิมนต์หลวงพ่ออายุ 82 ปี พรรษา 62 อำเภอเชียงดาว พร้อมหมู่สงฆ์อีก 4 รูป มาทำการบอกสมมติให้ถูกต้องตามแบบธรรมเนียมของคณะสงฆ์รับรองหลวงพ่อเป็นพระสงฆ์องค์หนึ่งของเมืองไทย ที่วัดเจ้าคณะอำเภอเวียงแหง

เผยแผ่ธรรมและสร้างสำนักวิปัสสนาภาวนา

จากนั้นหลวงพ่อได้จาริกไปโปรดญาติโยมที่บ้านหมอกจ๋าม อ.แม่อาย จ.เชียงใหม่ 7 เดือน ไปช่วยงานเขียนธรรมที่วัดป่าเป้า อ.เมือง จ.เชียงใหม่ประมาณ 1 เดือน ไปโปรดที่วัดเมืองนะ ต.เมืองนะ อ.เชียงดาวระยะหนึ่งก็กลับมาพักอยู่กับท่านเจ้าคณะตำบลเวียงแหงที่วัดห้วยไคร้ จนกระทั่งมีคณะปลัดอำเภอหลายอำเภอและท่านนายอำเภอเวียงแหง ได้มาพบปะสนทนาธรรมกับท่านจนเกิดศรัทธา จึงนิมนต์ท่านอยู่จำพรรษาที่พระธาตุเวียงแหง อยู่บนเนินกลางหมู่บ้านเวียงแหงไม่ไกลจากที่ว่าการอำเภอเวียงแหงมากนัก หลังจากนั้นมีโยมจากอำเภอฝาง ชื่อวีระ สุริวงค์ ได้มากราบสนทนาธรรมกับหลวงพ่อ แล้วเรียบเรียงเรื่องที่สนทนาทำเป็นหนังสือแจกไปในที่ต่างๆ จนมีนายแพทย์ทิพย์กับภรรยาเกิดศรัทธานิมนต์หลวงพ่อไป แสดงธรรม โปรดญาติโยมในตัวเมืองเชียงใหม่

อยู่เป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ จนเกิดดำริกันว่าจะทำอย่างไรให้หลวงพ่อออกไปจำพรรษาอยู่ในเมือง เพื่อให้ญาติโยมได้มาฟังธรรมสะดวกกว่าการเดินทาง ไปหาหลวงพ่อที่ อ.เวียงแหง ปรึกษาหลวงพ่อแล้ว หลวงพ่อบอกว่าเรื่องนี้ต้องพูดกับท่านนายอำเภอเวียงแหง เพราะหลวงพ่อรับคำนิมนต์ของท่านไว้ก่อนแล้วคณะญาติโยมจึงไปเรียนขอร้องท่านนายอำเภอฯ

ด้วยเล็งเห็นประโยชน์เพื่อชนหมู่มาก ท่านนายอำเภอฯ จึงกรุณาถอนนิมนต์ คณะญาติโยมจึงได้นิมนต์ท่านมาจำพรรษาอยู่ที่วัดร้างชื่อพระธาตุห้วยบอนเก่า เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2545 พระธาตุห้วยบอนเก่า และบ้านห้วยบอน ตั้งอยู่ที่ ม.13 ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ อยู่ห่างจากตัวอำเภอฝางไปทางตะวันตกประมาณ 4 กม.

ต่อมาก่อนเข้าพรรษาปี 2549 หลวงพ่อได้มาสร้างสำนักวิปัสสนาอนัตตารามขึ้นอีกแห่งที่บ้านเจียจันทร์ ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว เนื่องจากในบริเวณนี้มีคนท้องถิ่นที่เป็นชาวไทยใหญ่จำนวนมาก และมีสถานที่เป็นถ้ำเหมาะสำหรับใช้เป็นสถานที่ในการปฏิบัติธรรม พร้อมกันนี้หลวงพ่อเองก็มีวัตถุประสงค์เพื่อโปรดญาติโยมชาวไทยใหญ่ในบริเวณนี้ด้วย

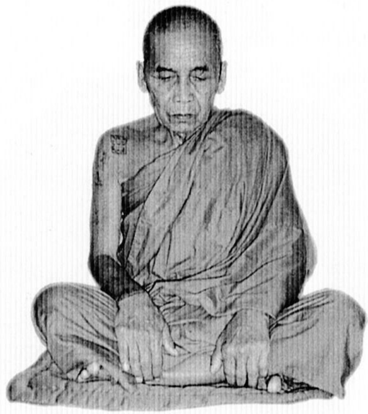
หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม เป็นนักคิดนักเขียนมีความรู้ทางพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมมากจนได้รับนามว่า "จเร" คำว่า จเร

ในภาษาไทยใหญ่ ก็คือผู้ทรงความรู้ หรือเป็นบัณฑิตนั่นเอง ก่อนหน้านี้ หลวงพ่อได้เขียนหนังสือไว้มากมาย และมีนามปากกาหลายชื่อ เช่น จายสามแหลม จเรสามมอง จเรหลั่นฝึก จเรกอนเฮือง หลาวเมือง จเรสานคัด แซวลั่นเถื่อน เพ่อเถื่อน ตาแหลวเมือง ขวานวโร ก๋ำจักจ่า อ้ายเฒ่าปากปี๋ เขียวคำเจ้ามห่อ

ตั้งแต่หลวงพ่อได้ออกมาจากป่าแล้ว ก็ได้เปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานทั้ง 2 แห่ง คือศูนย์วิปัสสนากรรมฐานพระธาตุห้วยบอนเก่า สำนักวิปัสสนาภาวนาอนัตตาราม และเดินทางไปเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามสถานที่ต่างๆ มาโดยตลอด และได้เขียนหนังสือจากประสบการณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ หนังสือ "รีดนมจากเขาวัว" ในปี 2545 "โพธิปักขิยธรรม 37"(ภาษาไทยใหญ่) และหนังสือ **"ทางเดินสู่พระนิพพาน"** (สองภาษา) ในปี 2550



หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม



หันจื้อใจ้ เห็นถูกต้อง

ว่นจื้อใจ้ คิดถูกต้อง

เฮ็ดจื้อใจ้ ทำถูกต้อง

ไล่จื้อใจ้ ได้ถูกต้อง

เป๋นจื้อใจ้ เป็นถูกต้อง

ตางลาดตางเฮ็ดก็เป๋นอั๋นจื้อใจ้มด

คำพูดและพฤติกรรมถูกต้อง

1 พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทรงสอนอะไร

สิ่งสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบซึ่งเป็นสาระแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาคือ "อริยสัจ 4" แปลว่า "ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ" อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งแปลเป็นไทยว่า ความทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีทำให้เหตุทุกข์ดับ พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วจึงนำมาสั่งสอนให้แก่มวลมนุษย์ทั้งหลายให้ได้รู้วิธีการดับเหตุทุกข์แล้วเสวยบรมสุข

หลวงพ่อธี ได้นำมาทำให้ง่ายและนำมาสอนว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนมีเหตุกับผล 2 อย่างเท่านั้นเอง อริยสัจ 4 ก็คือ ธรรมสองขั้วหรือธรรมสองคู่ที่มีอยู่ในรูปนาม ได้แก่ ผลทุกข์กับเหตุทุกข์คู่หนึ่ง และผลสุขกับเหตุสุขคู่หนึ่ง ความจริง 4 ประการนี้เป็นปรมัตถ์ การที่จะเข้าถึงได้ก็ต้องเจริญปัญญาปรมัตถ์ หรือวิปัสสนาภาวนา

นิทานสำคัญ 3 เรื่อง

ประกอบการพิจารณาในการปฏิบัติธรรมที่ได้ผล

หลวงพ่อธี ได้ลงมือปฏิบัติธรรมอย่างพากเพียรและจริงจังตามสำนักครูบาอาจารย์ต่างๆ ทั้งในพม่าและไทยมากว่า 40 ปี แต่ไม่สามารถปฏิบัติให้ถึงที่สุดได้ ในท้ายที่สุดแล้วหลวงพ่อได้สรุปวิธีการปฏิบัติธรรมให้เข้าใจอย่างง่ายๆ เปรียบเหมือนนิทาน 3 เรื่อง แล้วนำมาสั่งสอนศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย เพื่อประกอบการพิจารณาให้เข้าใจในการปฏิบัติธรรมว่าตนกำลังเดินอยู่บนหนทางใดกันแน่

1.การรีดนมจากเขาวัว

"ความเพียรทั้งหมดที่เขาทุ่มเทลงไปในการรีดเอานมจากเขาวัว ถึงจะเป็นความเพียรที่เยี่ยมยอดสักแค่ไหนก็จะเป็นความเพียรที่สูญเปล่า"

เรื่องมีอยู่ว่า มีชายผู้หนึ่งเลี้ยงแม่วัวที่กำลังให้น้ำนม เขารู้ชัดว่าแม่วัวตัวนี้มีน้ำนมแน่นอน เพราะกำลังคลอดลูกใหม่ๆ แต่การรีดเอาน้ำนมนั้น เขากลับไปทำความเพียรรีดเอาตรงเขาของวัว เพราะความไม่รู้ หรือสำคัญผิดด้วยความเห็นที่ผิดๆ (อวิชชา มิจฉาทิฐิ)

ของตนเอง นมวัวจะไปออก ที่เขาวัว ได้อย่างไร เพราะมันผิดธรรมชาติ หากชายผู้นั้นยังดื้อดึง ไม่เปลี่ยนความเห็นของตนให้เป็นความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ความเพียรทั้งหมดที่เขาทุ่มเทลงไปในการรีดเอานมจากเขาวัว ถึงจะเป็นความเพียรที่เยี่ยมยอดสักแค่ไหน ก็จะเป็นความเพียรที่สูญเปล่า เวลาชีวิตที่ใช้ไปทั้งหมดก็จักสูญเปล่าไปด้วย เพราะเขาไปทำความเพียรไม่ถูกที่ อุปมัยก็ดุจดังผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่รู้จักใช้ปัญญาแยกแยะค้นหา เหตุและผล ยึดบุคคล ยึดตำรา ยึดแนวสาย จึงมืดมัวสำคัญผิดจนวันตาย ดุจดังชายรีดนมจากเขาวัว ตัวอย่างจริงในการปฏิบัติก็ดัง เช่นผู้ที่ภาวนาที่ทำสมถะภาวนาเพื่อดับทุกข์เฝ้ากำหนดบริกรรมตามองค์ภาวนา เพ่งกสิณ กำหนดความรู้สึกด้วยการบริกรรมอันเป็นบัญญัติเป็นอัตตา สู้อยู่ที่ผลทุกข์อันดุจเขาวัว ไม่ค้นหาเหตุทุกข์อันดุจนมวัว เขาจึงไม่พบ ไม่ได้ดื่มนมวัว ถ้าฉลาดใช้ปัญญาพิจารณาที่ตัวผลทุกข์แล้ว สาวไปหา เหตุให้พบ ดับเหตุนั้นเสียก็จักถึงสุขแล การปฏิบัติสมถะเปรียบเหมือนกับการรีดนมที่เขาวัว จึงเรียกว่าเป็นการปฏิบัติโดยใช้บัญญัติหาบัญญัติ แต่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเปรียบเหมือนกับการรีดนมจากเต้านมวัว ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้ปรมัตถ์หาปรมัตถ์ เพราะอันที่จริงแล้ว พระนิพพานเป็นเรื่องปรมัตถ์จึงต้องใช้ปรมัตถ์หาปรมัตถ์นั่นเอง

2.เรื่องสุนัขกับค้อน

"เมื่อถูกค้อนขว้าง กระทบตน เพราะสำคัญผิดว่า ค้อนคือต้นเหตุ ทำให้มันเจ็บ อุปมัย ก็ดุจผู้ปฏิบัติที่ไป กำหนดเอาผลว่าเป็นเหตุ"

หลวงพ่ออุปมาการปฏิบัติธรรมที่ไม่ตรงกับตัวเหตุหรือต้นเหตุว่า เหมือนสุนัขที่เมื่อถูกค้อนขว้างกระทบตัว เกิดความเจ็บปวด สุนัขตัวนั้นจะกระโจนกัดค้อนที่กระทบตัวด้วยความโกรธแค้นที่มาทำให้เจ็บ มันจะกัดฟัดค้อนอันนั้นจนสะใจหายเจ็บ แล้วจึงจะปล่อยค้อนนั้นไป เป็นอย่างนี้อยู่เสมอเมื่อถูกค้อนขว้าง กระทบตนเพราะสำคัญผิดว่าค้อนคือต้นเหตุทำให้มันเจ็บ อุปมัยก็ดุจผู้ปฏิบัติที่ไปกำหนดเอาผลว่าเป็นเหตุ เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดความรู้สึก(เวทนา) ต่างๆ กำหนดกิริยาอาการท่าทางต่างๆ โดยไม่มีความแยบคายไม่พิจารณาให้ลึกลงไปจากรูปบัญญัติเหล่านั้น ให้ถึงรูปปรมัตถ์คือสภาวะหรือความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใน และความจริงที่สำคัญที่สุดและเป็นเป้าหมายหลักของการปฏิบัติธรรม คือ ใครเป็นผู้หายใจเข้าออก ใครเป็นผู้รับความรู้สึกต่างๆ ใครในที่นี้หมายถึงอัตตาความเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง อัตตาในนิทานเรื่องนี้จึงหมายถึงผู้ที่ขว้างค้อนมากระทบตัวสุนัข ซึ่งเป็นต้นเหตุที่แท้จริง การปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้จึงเป็นการต่อสู้ที่ผลโดยขาดการพิจารณาหาต้นเหตุ

3.ราชสีห์กับธนูและนายพราน

"เมื่อถูกลูกศรยิง มาต้องกาย ราชสีห์ตัวนั้น จะไม่สนใจลูกศร หรือความเจ็บปวด ที่เกิดกับกาย แต่มันจะกวดสายตา มองหาผู้ยิงศรมาถูกตัว"

ธรรมดาของราชสีห์นั้น เมื่อถูกลูกศรยิงมาต้องกายราชสีห์ตัวนั้น จะไม่สนใจลูกศรหรือความเจ็บปวดที่เกิดกับกาย แต่มันจะกวาดสายตามองหาผู้ยิงศรมาถูกตัว คือ นายพรานผู้ยิงศรมาต้องกายทำให้มันเจ็บ เมื่อเห็นแล้ว มันจะกระโจนเข้าใส่หรือไล่กวดให้ทันเพื่อตะครุบและฆ่านายพรานผู้นั้นเสียให้ตาย เมื่อนายพรานตายแล้ว ก็จะไม่มีใครยิงศรมาถูกตัวให้ต้องเจ็บอีก

อุปมัยราชสีห์คือจิต ศรที่มาต้องกายคือผัสสะต่าง ๆ ความเจ็บจากคมศร คือ เวทนา หรือความทุกข์ ความสุข ความยินดียินร้ายทั้งหลาย อันทำให้เกิด ตัณหาความทะยานอยาก หากปล่อยวางไม่ได้ นายพราน คืออัตตา ตาที่ สอดส่ายหาและกระโจนไล่ล่าคือสัมมาสังกัปปะ สัมมาสติ คือความ จ่อรู้อยู่กับปัจจุบันเป็นแรงหนุน (ไม่ลืมหา) อุเบกขา ที่สมบูรณ์ (สังขารุเบกขาญาณ) จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องว่าอัตตา ความยึดถือเป็นตัวตนคือต้นเหตุมีกิเลสทั้งหลาย เป็นลูกหลานคอยช่วย การตะครุบจับตัวนายพรานได้ (อนุโลมญาณ) คือกรงเล็บราชสีห์ ที่ส่งตัวนายพรานสู่ปากและฟันของราชสีห์ ปากและฟันของราชสีห์ ที่ขบกัดจนนายพรานตายคือมรรค ความสงบเย็นเป็นปกติสุข

เพราะปลอดจากลูกศร คือ ผล ความสงบเย็นหมดสิ้นจากตัวตน และกิเลสตัณหาทั้งปวงคือนิพพาน

เรื่องราวที่นำมากล่าวบอกเล่าให้ท่านผู้อ่านทั้งหลายได้ทราบจนถึงหน้านี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งจากการสนทนาธรรม และได้คลุกคลีอุปัฏฐากใกล้ชิดและฝึกหัดปฏิบัติธรรมอยู่กับหลวงพ่อธี เป็นเวลานานพอสมควรเริ่มต้นมาตั้งแต่วันที่ 5 เมษายน 2545 ท่านที่อยากจะพบอยากจะพิสูจน์ของจริง ผู้ที่ทำจริง รู้จริงถึงจริง อ่านเรื่องราวเหล่านี้แล้ว ก็เชิญไปพิสูจน์ด้วยตัวของท่านเองเถิด โอกาสเช่นนี้หาได้ยากยิ่งนัก ในยุคสมัยอันไกลจากพุทธกาลเช่นนี้

ทางเดินของสัตว์โลก

พระบาลีว่า **กัมมุนา วัตตติ โลโก** สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมายความว่าผู้ใดสร้างเหตุใดก็จะได้รับผลแห่งเหตุนั้นเป็นแน่แท้ คำว่าสัตว์โลกนั้นรวมไปหมดตั้งแต่พรหมลงมาถึงเทวดามนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรตอสุรกายและสัตว์นรก สัตว์โลกทุกตัวตนจึงเดินย่ำอยู่บนทางเดิน 5 สายนี้ตามเหตุปัจจัยที่ตนก่อ

1. เจริญวิปัสสนาภาวนากล่าวคือปัญญาสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะเป็นเหตุ ผลคือพระนิพพาน (พ้นโลก)

2. เจริญสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิที่เป็นเหตุแห่งการได้อรูปาวจรกุศล ผลคือเกิดเป็นอรูปพรหม (วกวนอยู่ในโลก)

3. เจริญสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิที่เป็นเหตุแห่งการได้รูปาวจรกุศล ผลคือเกิดเป็นรูปพรหม (วกวนอยู่ในโลก)

4. ประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเป็นเหตุ ผลคือเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา (วกวนอยู่ในโลก)

5. ประกอบด้วยมิจฉาทิฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติเป็นเหตุ ผลคือเกิดในอบายภูมิ 4 ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน (วกวนอยู่ในโลก)

อริยสัจ 4
คือหลักแห่งการใช้ปัญญานำหน้า

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสอนทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์นั้น เมื่อสรุปแล้วมีเหตุกับผล 2 อย่างเท่านั้นเอง คือ ผลทุกข์กับเหตุทุกข์คู่หนึ่งและผลสุขกับเหตุสุขอีกคู่หนึ่ง (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

ผลทุกข์ ได้แก่ ความได้มาเกิดมีขันธ์ 5 - 4 - หรือ 1 ขันธ์

เหตุทุกข์ ได้แก่ ความเห็นผิดคือเห็นเป็นอัตตาตัวตน (มิจฉาทิฐิ)

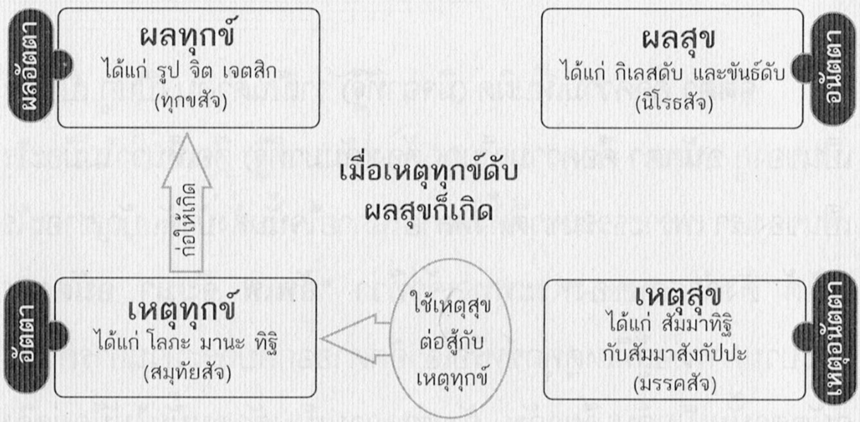
ผลสุข ได้แก่ ความดับกิเลส นิโรธหรือนิพพาน

เหตุสุข ได้แก่ ความเห็นถูกต้อง คือเห็นเป็นอนัตตา (สัมมาทิฐิ)

กระบวนการค้นหาอนัตตา เรียกว่า "มรรค"

เอาเหตุสุขไปต่อสู้กับเหตุทุกข์ (มรรคต่อสู้กับสมุทัย) ถ้าเหตุทุกข์ดับผลทุกข์ก็ดับ (เมื่อสมุทัยดับทุกข์ก็ดับ) สิ่งที่เหลือคือผลสุขกับเหตุสุข แต่เมื่อการปฏิบัติให้ผลสูงสุดเป็นพระอรหันต์แล้ว คงเหลือแต่สุขล้วน ๆ

อริยสัจ 4 คือ หลักแห่งการใช้ปัญญานำหน้า



“หา เห็น ตัด ถึง”

"สัพเพ ธัมมา อนัตตา"

สรรพสิ่งเป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้

อัตตา คือความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) ว่าเป็นตัวตน เป็นกู เป็นเรา เป็นของกู **อนัตตา** คือความเห็นถูกต้อง(สัมมาทิฐิ) คือเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เพราะธรรมชาติทั้งหลายในกายใจนั้นสั่งบังคับบัญชาอะไรไม่ได้ ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า **"สัพเพ ธัมมา อนัตตา"** กระบวนการต่อสู้ที่เหตุทุกข์หรือเอาอัตตาออกกับกระบวนการค้นหาอนัตตานั้นเป็นอันเดียวกัน อัตตาความเป็นตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง แต่อนัตตาความไม่ใช่ตัวตนนั้นมีอยู่จริง ค้นหาได้ทุกแห่งพิสูจน์ได้ทุกเมื่อ

การปฏิบัติธรรม "วิปัสสนาภาวนา" วิปัสสนาคือเห็นหรือดู ภาวนาคือเจริญหรือการพิจารณาจนกว่าจะเห็นความจริงคืออนัตตา ฉะนั้นจึงเรียกว่า "วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาภาวนาเป็นกระบวนการแก้ทุกข์ซึ่งต้องแก้ที่เหตุทุกข์คืออัตตา โดยการค้นหาให้พบอนัตตา เมื่อพบอนัตตาอัตตาก็ดับ

จงค้นหาสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ที่มีอยู่ในกายในใจของเรา เมื่อค้นพบก็เรียกว่า "เห็นอนัตตา" "เมื่อเห็นอนัตตาก็เห็นธรรม" อนัตตานั้นเป็นสะพานหรือทางเดินพาข้ามไปสู่นิพพานอันเป็นบรมสุขค้นพบ

อนัตตา เดินไปบนถนนหรือเส้นทางอนัตตาก็จะไปถึงนิพพานคือที่ๆ เหตุทุกข์ คืออัตตาและมานะ พร้อมทั้งกิเลส ตัณหาทั้งปวงดับเย็นนั้นเอง

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการพิจารณาลมหายใจ (อานาปานสติภาวนา) ถ้าเราเฝ้าดูลมหายใจจนเห็นชัดแล้ว (การเฝ้าดูเป็นหน้าที่ของสัมมาทิฐิ) เพิ่มการพิจารณาลมหายใจว่าเป็นอนัตตา (การพิจารณาเป็นหน้าที่ของสัมมาสังกัปปะ) เมื่อทำอย่างนี้แล้วเราจะพบความจริง 3 อย่างคือ

อนิจจัง = ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่เสมอ

ทุกขัง = ความทนอยู่ไม่ได้ (เป็นทุกข์)

อนัตตา = ความไม่ใช่ตัวตน หรือความบังคับบัญชาไม่ได้

อันเป็นยอดแห่งธรรม และเป็นที่รวมของคำสอนทั้งหมดของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แบบฝึกหัด
เพื่อให้เห็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จงนั่งลงบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรงคอศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาต่ำลงข้างหน้า หลับตา ปิดตาเนื้อ เปิดตาใจ คือตาปัญญาสัมมาทิฐิ (ดู เห็น) และตาปัญญาสัมมาสังกัปปะ (พิจารณา) เฝ้าดูลมหายใจ เมื่อเห็นชัดแล้ว จงพิจารณา

1. ลมหายใจเข้าเกิดขึ้น หายใจเข้าสุดแล้ว ลมหายใจเข้าก็ดับไป เปลี่ยนเป็นลมหายใจออก

ลมหายใจออกเกิดขึ้น หายใจออกสุดแล้ว ลมหายใจออก ก็ดับไป เปลี่ยนเป็นลมหายใจเข้า

เข้า เกิด-ดับ ออก เกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงไปมาอยู่ตลอดเวลา ภาวะของลมหายใจเป็นอย่างนี้จริงหรือไม่ ถ้าเห็นจริงเรียกว่า "เห็นอนิจจัง"

2. ลองเอาความเห็นว่าเป็นกู (อัตตา) สั่งลมหายใจ หายใจเข้าหรือออกจนสุดแล้ว บังคับให้หยุดหรือกลั้นลมหายใจไว้ บังคับไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ขณะเดียวกันให้ใช้ปัญญาพิจารณา

(สัมมาสังกัปปะ) ตามไปด้วย ลองสังเกตดูให้ดีทุกระยะดูว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจบ้าง

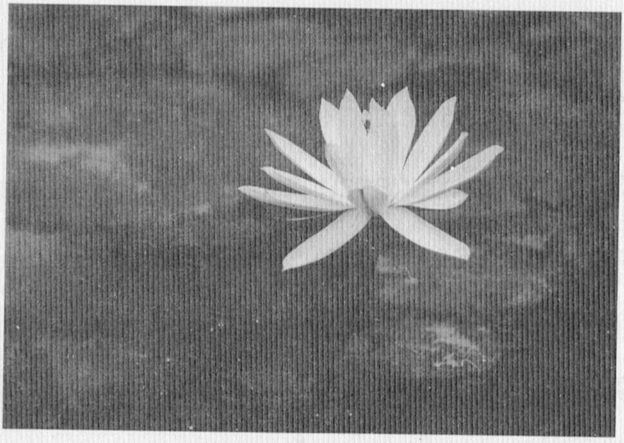
ท่านจะเห็นหรือรู้จัก "ทุกขัง" คือความทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นที่กาย (รูป) ก่อน เป็นความอึดอัดในอกกลั้นลมหายใจต่อไปอีก ท่านก็จะได้เห็น(รู้) ว่าความทุกข์ที่แท้จริงนั้น มันไปเกิดขึ้นที่จิตใจ (นาม เวทนา) เป็นความกระสับกระส่าย ขัดเคือง หงุดหงิด งุ่นง่าน ไม่อยากได้ความทุกข์นี้อยากจะให้ความทุกข์นี้หายไป อยากหายใจออกตามธรรมดา ผู้ที่เห็นความทุกข์ทรมานที่กายและที่ใจ เรียงลึกเข้าไปตามลำดับนี้ คือตาปัญญา (สัมมาทิฐิ) (นาม ปัญญา) ผู้ที่ชี้ให้เห็นความจริง เหล่านี้ คือ ตาปัญญา (สัมมาสังกัปปะ) ตัวจิตที่เฝ้าสังเกตพิจารณาอยู่กับสภาวธรรมนั่นเอง ทั้งหมดนี่คือกระบวนการที่ทำให้เห็นทุกข์ เห็นความจริงในอริสัจจ 4 ข้อที่ 1

3. เมื่อทุกข์ที่เป็นผลจากการเอากู (อัตตา) ไปบังคับธาตุลม คือลมหายใจที่เข้าออกตามธรรมชาติ มันแรงมากขึ้นๆ จนถึงจุดสุดขีด สุดที่จิตใจจะทนได้แล้วจนปล่อยคำสั่งปล่อยให้หายใจตามปกติ จงใช้ตาปัญญา (สัมมาสังกัปปะ) พิจารณาดูให้ดี ท่านจะเห็น (รู้) ความจริง อันสำคัญยิ่ง 2 อย่างขึ้นมาพร้อมกัน คือ สมุทัย และมรรค

3.1 เห็นอัตตา คือ จิตโง่ ที่ไปพยายามบังคับลมหายใจ

3.2 เห็นอนัตตา คือ ปัญญา เห็นว่าลมหายใจ บังคับไม่ได้

3.3 เห็นนิโรธะ ความเป็นปกติสุข เมื่อไม่มีกู (อัตตา) ไปบังคับลมหายใจ จงหมั่นทำแบบฝึกหัดนี้ แล้วน้อมสู่การปฏิบัติจริง นี่คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา



ปัญญา ศีล สมาธิ

คำสอนของพระพุทธเจ้าหากไม่ศึกษาโดยแยบคายอาจทำให้หลงทางกลับหัวเป็นหาง เอาหน้าเป็นหลังในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานที่สงบเย็น เพราะการแปลความหมาย และการหยิบยกเอาข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มาใช้โดยไม่ถูกตามความหมายในเชิงปฏิบัติ ความบรรลุธรรม ความได้เข้าถึงมรรคผล นิพพาน อันเป็นของง่ายก็กลายไปเป็นของยากไปด้วยเหตุนี้

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นคำสอนที่อรรถกถาจารย์และครู อาจารย์ทางพุทธศาสนาในยุค 3-4 ร้อยปี ย้อนหลังไปจากปัจจุบันนี้ ได้นำมาเน้นย้ำเผยแพร่กันอย่างมากมาย โดยการไปตีความในสติปัฏฐานสูตรและโอวาทปาฏิโมกข์แล้วนำมาสอนว่าเป็นวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงมรรค ผล นิพพานจนทำให้ผู้คนมีความเห็นว่าเอาสตินำหน้า แล้วสมาธิปัญญาจึงจะเกิดขึ้นมาตามลำดับ ศีลต้องบริสุทธิ์ก่อนแล้ว สมาธิและปัญญาจึงจะบริสุทธิ์ เมื่อทั้ง 3 อย่างนี้บริสุทธิ์แล้วจึงจะเข้าถึงมรรคผล นิพพานได้

โอวาทปาฏิโมกข์ เป็นสรุปหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังมิใช่วิธีปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานการตีความและใช้ข้อธรรมผิดที่มี

ผลเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายต่อพระพุทธศาสนา ในช่วงกึ่งพุทธกาล คือทำให้จำนวนพระอริยเจ้าและพระอรหันต์ลดน้อยลงอย่างมาก จิตใจผู้คนก็เสื่อมถอยลงจากการปฏิบัติมาเหลือแค่การเป็นชาวพุทธตามประเพณี พิธีกรรมต่างๆ อันไม่ใช่พุทธก็แทรกซึมเข้ามาครอบครองใจชาวพุทธในไทย พม่า ลาว เขมร และที่อื่นๆ จนเห็นผิดเป็นชอบตามกันไปหมด

การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ **(เอตัง พุทธานะสาสะนัง)** นี้คือสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายทุกพระองค์ที่อุบัติขึ้นมาสอนชาวโลก พระพุทธองค์ตรัสโอวาทปาติโมกข์ให้เป็นวิธีปฏิบัติตนในการเผยแผ่พระศาสนาเท่านั้น เรียกว่าเป็นวันวินัยมิใช่วิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพานเพราะพระองค์ตรัสให้แก่พระอรหันต์ล้วนที่จะไปประกาศพระศาสนา และหลังการตรัสก็ไม่ปรากฏว่ามีใครบรรลุธรรม แต่คำสอนอันเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัส ไว้ชัดเจนในทุกพระสูตร หรือแม้แต่ที่ปรากฏแทรกในพระวินัยว่า **"อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค"** มรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือทางเดินอันเอกยิ่งกว่าทางใดๆ ไปสู่มรรคผลนิพพานความสงบเย็นอันพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายทุกพระองค์

ได้เดินนำไปแล้ว และยังทรงประกาศซ้ำเมื่อใกล้จะปรินิพพานอีกว่า **"สัมมา วิหะเรยยุง อะสุญโญ โลโก อะระหันเตหิ"** "ตราบใดที่ยังมีผู้ปฏิบัติตามสัมมาทั้ง 8 หรือมรรคมีองค์ 8 นี้ ยังไม่สูญหายไปจากโลก ตราบนั้นโลกนี้จักไม่ว่างจากพระอรหันต์"

มรรคมีองค์ 8 เป็นเทคนิคการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานที่พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจน มรรคมีองค์ 8 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มเรียงตามลำดับดังนี้

กลุ่มที่ 1 ปัญญามรรคมี 2 ข้อ คือสัมมาทิฐิ = ความเห็นชอบ ความเห็นถูกต้อง คือปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เห็นว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกขังทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นปรมัตถะไม่เปลี่ยนแปลง สัมมาสังกัปปะ = ความดำริชอบ คือดำริออกจากกาม คือ ความยินดีในสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดำริออกจากความพยาบาท คือความยินร้าย โกรธแค้น ดำริในการไม่เบียดเบียน คือ อุเบกขา ความวางเฉย โดยความหมายในทางปฏิบัติแล้ว สัมมาสังกัปปะ คือ ตัวปัญญาพิจารณาวางความเห็นผิดอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) คือเห็นเป็นอัตตาอันเริ่มมาจากความยินดียินร้าย และเพิ่มพูน (โอปนยิโก)เหตุสุขคือความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) อันจะเกิดขึ้นได้ เมื่อ มีอุเบกขาที่สมบูรณ์ (สังขารุเบกขาญาณ)

กลุ่มที่ 2 เรียกว่า "ศีลมรรค" มี 3 ข้อ คือ สัมมาวาจา คือการพูดจาชอบ คือการเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล สัมมากัมมันตะ การทำการงานถูกต้อง คือการทำการงานที่ไม่ผิดศีลทั้ง 5 ข้อ ได้แก่ ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่หลอกลวง ไม่เสพสุราเหล้าที่กลั่นแล้ว เมรัยเหล้าที่ยังไม่ได้กลั่น มัชชะของเมา ได้แก่ บุหรี่ กัญชา ยาบ้า ยาฝิ่น เฮโรอีน สิ่งมอมเมาประสาททั้งหลาย สัมมาอาชีวะคือการประกอบ อาชีพถูกต้อง คือการทำมาหากินในทางที่ไม่ผิดและไม่สนับสนุนการทำผิดศีลทั้ง 5 ข้อ

กลุ่มที่ 3 เรียกว่า "สมาธิมรรค" มี 3 ข้อ คือ สัมมาวายามะ = ความเพียรถูกต้อง ซึ่งเป็นความเพียรในลักษณะ 4 ประการ ดังนี้

1. บาปอกุศลเก่าที่ได้ทำมาแล้วเพียรละ ปล่อยวางเสีย เพราะเป็นอดีตแก้ไขไม่ได้

2. บาปอกุศลใหม่ที่ยังไม่เกิด เพียรระวังมิให้เกิด

3. กุศลเก่าที่เคยสร้างเพียรรักษาไว้และทำให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น ได้แก่ ทาน ศีล สมถะภาวนาที่เคยทำ

4. กุศลใหม่ที่ยังไม่เกิด ในที่นี้หมายถึงมรรคทั้ง 4 คือโสดาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค เพียรทำให้เกิดด้วยการเจริญปัญญามรรค หรือวิปัสสนาภาวนา

สัมมาสติ = ความระลึกชอบ คือระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันธรรม อันเป็นธรรมที่แก้ไขได้ สัมมาสมาธิ = ความตั้งใจมั่นชอบ คือ ความที่มีจิตจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) อย่างไม่ขาดสาย จนกว่าโอปนยิโกธรรมจะส่งให้เข้าถึงมรรคผลนิพพาน

เมื่อพิจารณาโดยมรรคมีองค์ 8 แล้วจะเห็นได้ชัดเจนว่า พระพุทธองค์ทรงสอนให้เอาปัญญานำหน้า คือ ปัญญา ศีล สมาธิ พระพุทธองค์ก็ได้พระนามว่า พุทธะก็คือเจ้าแห่งปัญญา ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้นปัญญาจึงมีความสำคัญมากทั้งในทางโลกและทางธรรม

ปัญญาคือปริยัติศาสนาเป็นสุตมยปัญญา และจินตมยปัญญา ปัญญาคือปฏิบัติศาสนาเป็นจินตมยปัญญาและภาวนามยปัญญาร่วมกันทำงาน ปัญญาคือปฏิเวธศาสนาเพราะปัญญาเป็นผู้ตัดเป็นผู้วางอัตตทิฐิวิจิกิจฉาและกิเลสตัณหาทั้งปวงขาดสิ้นจนเป็น สมุจเฉทปหาน

ท่านไม่เอาปัญญามานำหน้าพิจารณา ไม่ศึกษาเรียนรู้ปริยัติให้ดีแล้วท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าประพฤติศีลอย่างไร ทำสมาธิอย่างไร ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไร จึงจะถูกต้องหรือไม่ถูก เมื่อปัญญาทำให้เกิดทิฐิวิสุทธิแล้ว ศีลและสมาธิ ก็จะเกิดเป็นวิสุทธิตาม

โดยทางปฏิบัติ หรือโดยสภาวะธรรมแล้ว **ปัญญา ศีล สมาธิ** หรือมรรคมีองค์ 8 จะทำงานร่วมกันไปพร้อม ๆ กันเป็นหนึ่งเดียว โดยมีปัญญานำหน้า ส่วนศีลและสมาธิตามมาเป็นกองหนุนอย่างนี้ มรรคผลนิพพานจึงจักไม่เป็นของยาก

โลกิยะ คือ สมบัติของโลก

ทาน = การให้ปันสิ่งของจะทำมากเพียงใดก็ตาม มีผลเพียงทำให้ได้ความสะดวกสบายในชีวิตเป็นที่สุด

ศีล = ปกติ เว้นจากการทำชั่ว ที่สุดแห่งการรักษาศีล คือผลที่จักไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ คือ เปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน จักได้เกิดในกามภูมิ คือ มนุษย์และสวรรค์ 6 ชั้น เปรียบการตัดกิ่งและใบของต้นกิเลส

สมถะภาวนา = การทำใจให้สงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 โดยการสวดมนต์ ท่องคาถา บริกรรมภาวนา เพ่งรูปนิมิตต่างๆ ตามองค์กรรมฐาน 40 ที่สุดแห่งการทำสมถะ คือ ได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และอัปปนาฌาณสงบกิเลสนิวรณ์ไว้ เหมือนเอาขี้เถ้ากลบไฟ ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหมรูปพรหมและอรูปพรหมติดค้างอยู่หลายล้านปี เปรียบการตัดต้นของต้นกิเลส

วิธีการปฏิบัติทั้ง 3 ประการดังกล่าวมานี้เป็นสมบัติที่เกิดมาพร้อมกับโลก หมายความว่ามนุษย์ทุกชนชาติศาสนาก็มีการปฏิบัติเฉกเช่นเดียวกันนี้ด้วยกันทั้งนั้น จึงเรียกว่าเป็นสมบัติประจำโลก

โลกุตตระ คือ สมบัติของพระพุทธเจ้า

วิปัสสนาภาวนา = การเฝ้าดูเฝ้าพิจารณาเข้าไปในกายและจิต ดูที่เอหิปัสสิโกธรรม (ธรรมที่เรียกให้เฝ้าดู) ดูสิ่งที่ตามนุษย์ ตาเทวดา ตาพรหมและตาสัตว์ทั้งหลายมองไม่เห็น แต่ตาญาณปัญญา สัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐิมองเห็น คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ปรมัตถธรรมความจริงที่ซ่อนอยู่ในรูปธาตุ นามธาตุ เมื่อรู้ชัดถึงความจริงสูงสุดแล้วว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ก็จักละอัตตาและวิจิกิจฉาดับ ขาดแล้วเข้าสู่พระนิพพานเปรียบการขุดรากถอนโคนของต้นกิเลส นี่คือวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโลกุตตระหลุดพ้นไปจากวัฏฏะสงสาร

ปัญญาที่พาให้ข้ามจากโลกิยะ เข้าสู่โลกุตตระดังกล่าวมานี้ เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา(สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ) ปัญญาทั้งสองประการนี้แหละเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับพระพุทธเจ้า จึงเรียกว่าเป็นสมบัติประจำพระพุทธเจ้า หากแม้นพระพุทธเจ้าไม่เสด็จอุบัติขึ้นมาในโลกปัญญาทั้งสองนี้ก็ไม่เกิด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง หากแม้นว่าเจ้าชายสิทธัตถะไม่ทรงค้นพบปัญญาทั้งสองนี้ก็ยังไม่ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้นปัญญาทั้งสองนี้จึงเป็นยอดแห่งปัญญาทั้งปวงที่ทรงค้นพบโดยพระพุทธเจ้า

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อธีได้นำเอาคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาอธิบายแจกแจงแสดงสอนแก่ผู้ที่ไปฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้รู้ถึงหลักและเกร็ดเคล็ดลับสำคัญต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างสืบต่อกันมาทั้งภาคทฤษฎี (ปริยัติศาสนา) ภาคปฏิบัติ (ปฏิบัติศาสนา) ผลของการปฏิบัติ (ปฏิเวธศาสนา) ตามลำดับ ดังมีบันทึกและแสดงไว้ในพระไตรปิฎกคือพระสูตร พระวินัยและพระอภิธรรมปิฎก

หัวใจของคำสอนนั้นหลวงพ่อได้เน้นลงไปที่อริยสัจทั้งสี่ ชี้ชัดที่ทุกขสัจและตัวอัตตา ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน วิจิกิจฉาความเชื่อผิดคือเชื่อและสนับสนุนให้เห็นว่าเป็นตัวตนเราเขาอยู่ตลอดเวลานั้นคือต้นเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) นิโรธความดับสนิทแห่งทุกข์ มรรคทางดำเนินไปให้ถึงความดับทุกข์ สรุปให้ย่อลงไปอีกหลวงพ่อธีได้บอกว่าในรูปนามกายใจของเรานี้ มีเหตุกับผลเพียง 2 อย่าง 2 คู่ คือ เหตุทุกข์กับผลทุกข์ และเหตุสุขกับผลสุข วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ก็คือการเอาเหตุสุขไปต่อสู้และทำลายเหตุทุกข์ เมื่อเหตุทุกข์ดับ ผลทุกข์ก็ดับ ทุกข์ดับ สุขก็เกิดตามมาเป็นผล

เหตุทุกข์ คือ อัตตา ความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) คือเห็นว่าเป็นตัวตน สิ่งที่จะมาต่อสู้และทำลายอัตตาลงไปได้ คือมรรคมีองค์ 8 มรรคกลุ่มแรก คือปัญญามรรค อันได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง และสัมมาสังกัปปะ ความดำริถูกต้อง สัมมาสังกัปปะเป็นตัวปัญญาที่ไปพิจารณาค้นหาจนพบเห็นเหตุแห่งทุกข์คือตัวอัตตาเมื่อพบแล้วปล่อยวางอัตตาลงเสียได้ก็จะเกิดสัมมาทิฐิความเห็นถูกต้อง คือเห็นอนัตตาเห็นว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา บังคับบัญชาไม่ได้ ขณะที่มรรค 2 ตัวแรกทำงานอยู่นั้น มรรคอีก 2 กลุ่ม 6 ตัวหลัง คือ กลุ่มที่ 2 ศีลมรรค อันได้แก่ สัมมาวาจา การพูดจาถูกต้อง สัมมากัมมันตะ การทำการงานถูกต้อง สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพถูกต้อง กลุ่มที่ 3 สมาธิมรรค มีสัมมาวายามะ ความพากเพียรถูกต้องสัมมาสติ ความระลึกถูกต้อง สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นถูกต้อง ก็จะเป็นบริวารตามมาสนับสนุนการทำงานของปัญญามรรค 2 ตัวแรกจนทำงานสำเร็จ

การปฏิบัติธรรมหรือวิปัสสนากรรมฐานนั้นคือการเจริญมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง สิ่งที่จะต้องเจริญ หรืองานที่ต้องทำ สำหรับ

ผู้ปฏิบัติทุกคน มีเพียงการทำเหตุสุขคือการเอาปัญญา ไปเฝ้าพิจารณาค้นหาให้พบ"อนัตตา" ตัวอัตตาต้นเหตุแห่งทุกข์ก็จะดับลงไปทุก ๆ ขณะจิต มีเท่านี้เอง สิ่งที่เหลือทั้งหมด คือ การเห็นอนัตตาโดยสมบูรณ์ มรรค ผล นิพพาน การเข้าถึงความสงบเย็นพ้นจากทุกข์และความเวียนว่ายตายเกิดนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาเองทั้งสิ้น ไม่ต้องไปคิดห่วงกังวลถึง

ใค่ฮู้ให้ถาม อยากรู้ให้ศึกษา

ใค่หลี่ให้ถ่อม อยากดีให้ฟัง

ใค่ลักให้ถาม อยากฉลาดให้ใถ่ถาม

ใค่งามให้ว่น อยากงามให้พิจารณา

ใค่ปันให้ก๋ำ อยากหลุดพ้นให้ปฏิบัติ

ความแตกต่างระหว่างสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

เรื่องสำคัญอันดับที่สอง ที่หลวงพ่อมักจะเน้นอยู่ตลอดเวลา ก็คือ เรื่องของสมถะภาวนากับวิปัสสนาภาวนา สมถะภาวนาเป็นวิธีการสู้ทุกข์ โดยการเอาสมาธิ คือความสงบของจิตไปสยบกิเลสนิวรณ์ หรือตัณหา (อัตตา) ไว้ให้หลับไปชั่วขณะหรือนานๆ นาน จนกระทั่งนับได้เป็นล้านๆ ปี เพราะผลที่สุดแห่งสมถะคือการได้ไปเกิดในพรหมโลก 15 ชั้นตามกำลังแห่งฌานของตนวิธีปฏิบัตินี้มีมาคู่กับโลก มีอยู่ในทุกศาสนาและชนชาติ ผลคือทำให้มีอายุยืนยาว แต่ไม่พ้นจากทุกข์และความเวียนว่ายตายเกิดได้ พระพุทธเจ้าของเรา เมื่อครั้งยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะก็ได้ทรงดำเนินมาตามเส้นทางสายนี้ แต่ที่สุดทรงพบว่าวิธีนี้ดับทุกข์ไม่ได้โดยสิ้นเชิง จึงทรงใช้ปัญญาคิดค้นด้วยพระองค์เอง จนพบว่าเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริงคืออัตตา ทำลายอัตตาลงเสียได้ก็พ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง วิธีค้นหา "อนัตตา" และทำลายอัตตานี้เรียกว่า "วิปัสสนา ภาวนา" เป็นการต่อสู้ที่เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ไม่ใช่การต่อสู้ทุกข์อย่าง"สมถะภาวนา" เมื่อทรงค้นพบสัจธรรมจนได้ความเป็นสัมมาสัมพุทธะ แล้วพระองค์ยังได้

ตรัสสอนในการแสดงปฐมเทศนาอีกว่า ธรรมสุดโต่ง 2 ข้าง 2 อย่าง นี้ไม่พึงปฏิบัติ กล่าวคืออัตตะกิลมถานุโยค (สมถะ ภาวนา) การทรมานกายตนและกามสุขัลลิกานุโยค (ทาน ศีล) การบำรุงบำเรอตนให้หลงสุขอยู่ในกาม ผู้หวังเข้าถึงความสงบเย็น คือ มรรค ผล นิพพาน พึงปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางคือเจริญมรรค มีองค์ 8 ซึ่งมีปัญญานำหน้าศีลและสมาธิกันเถิด เพราะเมื่อปัญญา บริสุทธิ์แล้ว (อัตตาดับแล้ว) ศีลและสมาธิก็จะบริสุทธิ์ตามมา

"วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน" จึงเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา ซึ่งทำให้พุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่น ๆ ดังนั้นผู้ที่กล่าวว่าตนเองเป็นชาวพุทธ หากยังไม่รู้จักวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และยังไม่ได้รับผลสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยังจะนับว่าเป็นชาวพุทธที่แท้จริงถูกต้องสมบูรณ์ไม่ได้ เพราะยังไม่ได้เดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำและตรัสสอนไว้

จงมาสร้างความเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ และเข้าถึงความเป็นพุทธะให้เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา ให้ทันในปัจจุบันชาตินี้กันเถิด ด้วยการลงมือศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่เดี๋ยวนี้เป็นต้นไป

เพราะเมื่อสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องถูกทางแล้ว ทุกท่านก็จะค้นพบสันติสุขได้โดยทั่วหน้ากัน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานหมายถึง การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 โดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ ปัญญาสัมมาสังกัปปะนำหน้า เพื่อพิสูจน์ให้เห็นความจริงที่เรียกว่าอริยสัจ 4 ซึ่งมีทุกข์ (ผลทุกข์) สมุทัย (เหตุทุกข์) นิโรธ (ผลสุข) และมรรค (เหตุสุข) มรรคหรือเหตุสุขนี้นี่เอง เป็นผู้ดับเหตุทุกข์และสร้างเหตุสุขให้ เพราะฉะนั้นปัญญาในที่นี่หมายถึงปัญญามรรค 2 ประการนำหน้า คือด้วยการเอาปัญญา สัมมาทิฐิ (หรือจิตตัวรู้) เข้าไปเฝ้าดูในรูปนาม (กายใจ) และปัญญาที่ทำหน้าที่พิจารณาคือ ปัญญาสัมมาสังกัปปะ โดยมีสัมมาสติคือการระลึกได้อยู่กับปัจจุบันขณะเป็นตัวหนุน คือไม่ลืมการพิจารณา เมื่อพิจารณาค้นหาแล้วก็จะเห็นตัวเห็นนั้นคือปัญญาสัมมาทิฐิ โดยมีสัมมาสมาธิความตั้งใจมั่นชอบเป็นตัวหนุน คือตั้งมั่นอยู่ที่การเห็นรูปนาม

ในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน นั้น อิริยาบถนั่งจะมั่นคงกว่าท่าอื่นๆ ช่วยให้การพิจารณาธรรม ทำได้ละเอียดลึกซึ้งได้ง่าย จงใช้ท่านั่งเป็นหลักใหญ่ ท่าอื่นๆ นั้นเอาไว้ใช้เป็นเครื่องช่วยเปลี่ยนอิริยาบถเป็นครั้งคราว ตามความชอบและจริตนิสัยของแต่ละคน การนั่งในท่าขัดสมาธิจะดีที่สุด ตั้งกายให้ตรงศีรษะตั้งตรง หลับตา

กำหนดจิตผู้รู้ (ปัญญา) มาตั้งไว้ที่บริเวณหัวใจ แล้วเฝ้าพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ ซึ่งหลังจากมีการกระทบสัมผัสเกิดขึ้นกับกาย (รูป) โดยทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจรู้(วิญญาณ) จะเกิดขึ้นก่อนแล้วจบไปดับไป ความรู้สึก(เวทนา) เป็นสุขทุกข์ ยินดี ยินร้าย หรือเฉยๆ จะเกิดถัดมาแล้วดับไป ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) เกิดขึ้นแล้วดับไป จิตตะสังขารความนึกคิดปรุงแต่ง หรือมโนกรรมก็เกิดขึ้นแล้วดับไป หากสังขารทางใจมีกำลังมากขึ้นก็จะเกิดการกระทำทางวาจา (วจีกรรม) การกระทำทางกาย (กายกรรม) เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา จงเฝ้าพิจารณาเฉพาะที่ปัจจุบันขณะ คือสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้น ที่จบแล้ว รู้แล้ว ดับไปแล้ว เป็นอดีตแล้วก็ปล่อยไป ที่ยังไม่มาเกิดก็ไม่ต้องสนใจไปเสาะแสวงหา เฝ้าอยู่อย่างนี้สักระยะหนึ่ง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาให้รู้ ไม่ยอมแล้ว ไม่ยอมดับ จะเกิดขึ้นมาให้รู้ให้เห็นเหตุที่จิตรู้ ไม่ยอมแล้วก็เพราะมีเรา-กู-อัตตา เกิดขึ้นมาแทรกในระหว่างกลางธรรมชาติที่ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลานั้นจงสังเกตดูให้ดี ถ้ามีเรา กู อัตตาขึ้นมาเมื่อไร ความรู้สึก (เวทนา) นึกคิด ฟุ้งปรุงแต่งจะเกิดขึ้นตามมาทันที โดยอัตโนมัติ เป็นสัญญาณให้รู้ เป็นจิต เป็นอารมณ์รู้ทันตรงไหน ที่กาย ที่ความรู้สึก (เวทนา) ที่จิต ความรับรู้อารมณ์ ที่ธรรม ความเสวยอารมณ์

ก็จงสาวกลับย้อนเข้าไปก็จะพบต้นตอของสังขารเรื่องราวทั้งหมดว่าเกิดขึ้นมาจากอัตตา ความยินดี ยินร้ายที่ปล่อยวางไม่ได้ นั่นเป็นสำคัญ ถ้าวางความยินดี ยินร้าย ได้เป็นอุเบกขา วางเฉย นี่คือการฝึกปล่อยวางอัตตา หรือการละเหตุทุกข์

จะใช้วิธีง่าย ๆ ก็ได้ โดยเมื่อมีการกระทบสัมผัสมีความรู้สึกเกิดขึ้นก็ใช้บทว่า โอ้ เจ็บ ปวด เต้น ตอด โยก คลอน ไหว นิ่ง (สภาวะธาตุลม)ที่เกิดนี้ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา เป็นอนัตตา ปล่อยวางเสีย หนัก ๆ เบา หนา บาง แข็ง อ่อน (สภาวะธาตุดิน) เย็น ร้อน อุ่น หนาว (สภาวะธาตุไฟ) ซึม ซับ เอิบอาบ แตก ย้าย เกาะกุม รวมตัว กันเข้า (สภาวะธาตุน้ำ) และรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนี้บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา เป็นอนัตตา ปล่อยวางเสีย เรื่องราวต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น จิตก็จะสงบละเอียดลึกลงไปเป็นลำดับ ๆ จนปล่อยวางความรู้สึก ความเชื่อผิด (วิจิกิจฉา) ความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) เกิดความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) อยู่ตลอดเวลา สะสมความเห็นถูกต้องนั้น ให้เพิ่มพูนพอกพูนมากขึ้น (โอปนยิโก) นี่คือการสร้างเหตุสุขส่งให้มรรคญาณตัดอัตตาเหตุทุกข์ขาดสิ้น ผลญาณ ความเข้าถึงที่สงบเย็นคือ นิพพานที่ไม่เกิดไม่ตาย ก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้เห็นและเสวยผล กระบวนการทั้งหมดนี้เรียกว่า "วิปัสสนากรรมฐาน"

เคล็ดลับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ในติลักขณะสูตร สติปัฏฐานสูตร อริยสัจจ 4 มรรคมีองค์ 8 และที่สำคัญอันพระอริยเจ้า อรหันต์สาวกได้รจนาไว้ในบทสวดสวักขาโต (บทสวดพรรณนาคุณพระธรรม) ซึ่งถ้าแปลบาลีให้ถูกต้องตามความหมายในเชิงปฏิบัติแล้ว จะเป็นเคล็ดสำคัญที่เรียบ ง่าย ลัด สั้น เข้าสู่ธรรม แล้วที่ว่าสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร จะรู้ชัดในบทนี้ ส่วนในรายละเอียดพร้อมคำแปล และความหมายของสูตรต่าง ๆ ที่สำคัญและจำเป็นใช้ในการปฏิบัตินั้น ขอให้ท่านได้โปรดอ่านไปพิจารณาไปในบทที่ 2 เพื่อความเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอันเรียบง่าย เข้าใจง่ายและปฏิบัติให้ผลโดยไม่ยาก

2

พระสูตรและคำสอน ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพื่อประกอบพิจารณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ธัมมาภิคีติง บทพรรณนาคุณพระธรรม

ในบทสวดพรรณนาถึงคุณพระธรรมนั้น หากแปลให้ถูกต้องตามหลักแล้ว จะทำให้เห็นความสำคัญของพระธรรมแล้วเข้าใจในพระธรรมได้อย่างล้ำลึก และสามารถนำมาเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอย่างดียิ่ง

ธัมมาภิคีติง

คุณค่าแห่งพระธรรมหากเข้าใจก็ปฏิบัติได้ผล

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้วนั้น

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้มีความเห็นถูกต้อง จึงจักรู้ได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาลเวลา

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่เรียกร้องให้เราเข้าไปดูอยู่เสมอ

โอปะนะยิโก

(ความเห็นธรรมนั้น) เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้นในตัวยิ่ง ๆ ขึ้นไป

(แล้วจะส่งให้ถึงความสงบเย็น คือ มรรค ผล นิพพาน)

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

ความหมายแห่งคุณพระธรรมที่บ่งชัด

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้วนั้น (พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นปรมัตถ์)

เป็นสิ่งที่ผู้มีความเห็นถูกต้องจึงจักรู้ได้ด้วยตนเอง (องค์แห่งมรรคหนึ่งคู่ของพระอริยเจ้าคือปัญญาสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ 2 ประการ)

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาลเวลา (เป็นสิ่งที่ไม่รอคอยวันเวลาที่จะส่งผลให้แก่พระอาจารมรรค 4 องค์ (พระอาจารมรรคคือผู้กำลังปฏิบัติ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค))

เป็นสิ่งที่เรียกร้องให้เราเข้าไปดูอยู่เสมอ (เป็นธรรมที่กวักร้องเรียกให้เฝ้าดูเฝ้าพิจารณารูปธาตุนามธาตุที่เกิดขึ้นกลายเป็นเวทนา)

(ความเห็นธรรมนั้น) เป็นสิ่งที่ควรน้อมให้เกิดขึ้นในตัวยิ่ง ๆ ขึ้นไป (แล้วจะส่งให้ถึงความสงบเย็น คือ มรรค ผล นิพพาน) (จิต เจตสิก รูป เป็นเวทนายื่นส่งให้มรรคสี่รับเอา)

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน (มรรคสี่รับเอาแล้วตัดกิเลสอยู่กันตามลำพัง เป็นผลอริยะทั้งสี่)

คำสอนที่สั้นและเรียบง่ายของพระพุทธเจ้า

The Easy and Simple Teaching of The Buddha

ภิกขะเว (Bhikave)

ดูกรท่านผู้เห็นภัยคือความทุกข์ในวัฏฏะสงสาร

ความเวียนว่าย ตายเกิดทั้งหลาย

Look here The person who fear about Dhukka or unsatisfactory.

อะนัตตาโต (Anattato)

ที่สภาวะอันเกิดขึ้นเอง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ของเรานั้น

At soullessness or non-self or the condition that naturally rising up,

can not control, can not own and can not name.

อะนุปัสสิโต (Anupassito)

จงตามเฝ้าดู / Keep watching and observing.

ภาวิโต (Pavito)

จงเจริญให้มาก / Develloped it further.

พะหุลีกะโต (Pahuleegato)

จงทำให้มาก / Do it constantly.

อะภิญญายะ (Apinyaya)

มรรคญาณ (ปัญญารู้ถึงว่าอัตตทิฐิ-ความเห็นผิด
คือเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนและวิจิกิจฉา-ความเชื่อผิด ลังเลสงสัย
ไม่รู้ตามความเป็นจริงได้ถูกตัดทำลายลงแล้ว ย่อมเกิดขึ้น)

Makka Yanna is a known wisdom which enables the absence of Atman, Atta, Echo, wrong veiwing (Atta Titti) and Wrong Believing (Vijikijcha).

สัมโพธายะ (Sampotaya)

ผลญาณ (ปัญญาที่รู้ว่าได้เข้าถึงความสงบเย็นจากกิเลส
หรือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ย่อมเกิดขึ้น)

Col Yanna is a known wisdom which purifies thoughts.

Once followed knowledge, awareness and enlighten will happen.

นิพพานายะ (Nibbanaya)

ความได้เสวยนิพพาน

Nibbana once achieved it forever.

สังวัตตะติ (Sangwattati)

ย่อมเกิดขึ้น / It is for eternity.



“ดูกรท่านผู้เห็นภัยคือความทุกข์ในวัฏฏะสงสาร
ความเวียนว่ายตายเกิดทั้งหลาย
ตรงที่สภาวะอันเกิดขึ้นเอง บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ของเรานั้น
จงตามเฝ้าดู จงเจริญให้มาก จงทำให้มาก
มรรคญาณ (ปัญญารู้ถึงว่าอัตตทิฐิ-ความเห็นผิด
คือเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนและวิจิกิจฉา-ความเชื่อผิด ลังเลสงสัย
ไม่รู้ตามความเป็นจริงได้ถูกตัดทำลายลงแล้ว ย่อมเกิดขึ้น)
ผลญาณ (ปัญญาที่รู้ว่าได้เข้าถึงความสงบเย็นจากกิเลส
หรือความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ย่อมเกิดขึ้น)
ความได้เสวยนิพพานย่อมเกิดขึ้น”

สติปัฏฐานสูตร
คือพระสูตรอันเป็นฐานแห่งการไม่ลืมใช้ปัญญา

กะตะมานิ จะ ภิกขะเว สะติปัฏฐานานิ อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานนั้นเป็นอย่างไรเล่า

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นกาย ในกาย

(ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ อายตนะ กลาปะ) อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุทุกข์

เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วิเนยยะ โลเก อภิชชาโทมนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหะระติ

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็น เวทนา ในเวทนา

(ความรู้สึกใน ความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา)

อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละ เหตุทุกข์
เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วิเนยยะ โลเก อะภิชชาโทมะนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิต
(จิตสังขาร ความคิดนึก ปรุงแต่ง กุศล อกุศล อัพยากฤต)
อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละ
เหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วิเนยยะ โลเก อะภิชชาโทมะนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้

ธัมเม ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

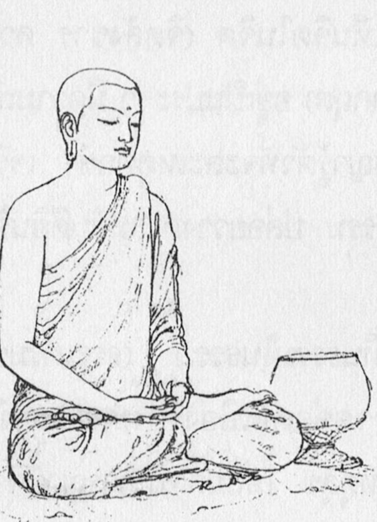
เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธรรมารมณ์ นิวรณ์)
อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละ
เหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม

วิเนยยะ โลเก อะภิชชาโทมะนัสสัง

ปล่อยวาง ความยินดี ยินร้าย ในโลก ออกเสียให้ได้



สติปัฏฐานสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานนั้นเป็นอย่างไรเล่า เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นกายในกาย (ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ อายตนะ กลาปะ) อยู่เป็นประจำ มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละมีปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุทุกข์เจริญเหตุสุขไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม ปล่อยวางความยินดียินร้ายในโลกออก เสียให้ได้

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (ความรู้สึกในความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา) อยู่เป็นประจำ มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม ปล่อยวางความยินดียินร้ายในโลกออกเสียให้ได้

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตสังขาร ความคิดนึกปรุงแต่ง กุศล อกุศล อัพยากฤต) อยู่เป็นประจำ มีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละเหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม ปล่อยวางความยินดียินร้ายในโลกออกเสียให้ได้

เธอพึงเฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธรรมารมณ์ นิวรณ์) อยู่เป็นประจำมีความเพียรจดจ่อต่อเนื่องไปไม่ลดละ มีปัญญารู้ตัวที่จะละ เหตุทุกข์ เจริญเหตุสุข ไม่ลืมการพิจารณาปัจจุบันธรรม ปล่อยวางความยินดียินร้ายในโลกออกเสียให้ได้

ติลักขณาทิคาถา

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อรู้ชัดแล้วย่อมนำเข้าถึงพระนิพพาน

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ　　ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข　　เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลงนั่นแหละ

เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ　　ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข　　เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลงนั่นแหละ

เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ　　ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข　　เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลงนั่นแหละ

เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ

หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี่เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน

ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุทุตตะรัง

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก

กัณหัง ธัมมัง วิปปะหายะ สุกกัง ภาเวถะ ปัณฑิโต

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง

ตัตราภิระติมิจเฉยยะ หิตวา กาเม อะกิญจะโน

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำจากที่มีน้ำ จงละกามเสีย เป็นผู้ไม่มีความกังวล จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

สิ่งเสพติดกับพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษอันเกิดจากสิ่งเสพติด ที่จะพึงเกิดมีต่อผู้เสพ จึงทรงสอนให้งดเว้นสิ่งเสพติดทุกชนิด ซึ่งประกอบด้วยบุหรี่ กัญชา ยาบ้า กระท่อม ฝิ่น เฮโรอิน มอร์ฟีน ยาไอซ์ ยา อี และสิ่งเสพติด ทั้งหลายล่วงหน้ามากว่า 2500 ปี

คำว่า "สมาทานเรื่องการงดเว้นจากสิ่งเสพติด" ในศีลข้อที่ห้านั้น มีความหมายที่กินความถึงสิ่งเสพติดทุกชนิด โดยรายละเอียดดังนี้

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฐานา เวรมะณี สิกขาปะทัง สมาทิยามิ

คำแปล

สุรา เหล้าที่กลั่นแล้ว

เมระยะ เหล้าที่ยังไม่ได้กลั่น เช่นพวก ไวน์ เบียร์ กระแช่น้ำขาว

มัชชะ ของเมาทุกชนิด ที่เสพ สูบ ดื่ม กิน แล้วทำให้ประสาทมึนงง เมา ใจสั่น เสพติด นับตั้งแต่ บุหรี่ กัญชา ยาบ้า กระท่อม ฝิ่นมอร์ฟีน เฮโรอิน ยาอี ยาไอซ์ ดมกาว (อาจรวมถึง หมาก เมี่ยง น้ำชา กาแฟ) สิ่งเสพติดทั้งปวงอันนอกเหนือจากอาหารตามธรรมชาติ ที่มนุษย์พึงบริโภคเพื่อความอยู่รอดของสังขาร ร่างกาย

ปะมาทัฏฐานา เป็นที่ตั้งแห่งเหตุอันทำให้หลงลืม ขาดสติสัมปะชัญญะ (ขาดความรู้ทันอารมณ์หย่อนความสามารถในการแยกแยะถูกผิดดีชั่ว)

เวระมะณี งดเว้น ไม่กระทำ

สิกขาปะทัง ถือเป็นข้อปฏิบัติ

สมาทิยามิ ขอตั้งใจทำ

คำแปลในความหมายที่เข้าใจง่ายก็คือ "ข้าพเจ้าขอตั้งใจที่จะยึดถือปฏิบัติ ในการงดเว้นจากการดื่มเหล้าที่กลั่นแล้ว เหล้าที่ไม่ได้กลั่น และสิ่งเสพติดของเมาทั้งปวง "

ศีลคือพื้นฐานของชีวิต

ศีล มีความหมายว่า "อยู่เป็นปกติสุข"

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นพระสัพพัญญู คือรู้ทุกสิ่งที่พระองค์ประสงค์จะรู้ไม่ว่าจะในปัจจุบันอดีตหรืออนาคต พระองค์ทรงเล็งเห็นด้วยพระญาณ และเห็นโดยธรรมแล้ว จึงทรงบัญญัติศีลทั้ง 5 ข้อ ออกมาให้ชาวโลกทั้งหลายได้ศึกษาเรียนรู้แล้วนำไปยึดถือปฏิบัติ

ศีลทั้ง 5 ข้อเป็นรากฐานของการละเว้นเหตุทำความชั่ว (บาป อกุศล) และเป็นเหตุให้เกิดการทำความดี (บุญ กุศล) แล้วพระองค์ก็ได้ทรงรับรองไว้ว่า

"สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย"

อันแปลความหมายได้ว่า

1. ศีลนั้นจักเป็นเหตุให้ถึงความสุข

2. ศีลนั้นจักเป็นเหตุให้ได้มาซึ่งโภคทรัพย์

3. ศีลนั้นจักเป็นเหตุให้ได้ไปถึงพระนิพพานคือความดับเย็นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

เพราะฉะนั้น ศีลจึงเป็นสิ่งที่วิเศษนักที่เธอทั้งหลายพึงยึดถือเป็นหลักประจำชีวิต ประจำจิตใจปฏิบัติให้ได้ ดังนี้แล ฯ

ถ้าเราปฏิบัติศีลทั้งห้าข้อได้ดี ครบถ้วนสมบูรณ์อยู่เสมอจักเป็นเหตุให้ได้รับผลดีอันนี้อย่างมาก คือจักไม่ต้องตกไปสู่อบาย 4 คือภพภูมิหรือสภาวะที่ไม่มีความสุขสบายเลย ได้แก่ เปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน ทั้งในชีวิตปัจจุบัน และชีวิตหลังความตายในชาตินี้ไปแล้ว

ศีลข้อ 1 งดเว้นจากการฆ่า หรือเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นสัตว์อื่น (โกรธ)

ศีลข้อ 2 งดเว้นจากการลักทรัพย์ (โลภ)

ศีลข้อ 3 งดเว้นจากการประพฤติผิดในการมีเพศสัมพันธ์ (หลง)

ศีลข้อ 4 งดเว้นจากการ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล (หลง)

เพราะทำผิดศีลข้อที่ 1 เป็นเหตุ ผลจึงต้องไปอยู่ในสภาวะของสัตว์นรก หรือตายไปเกิดเป็นสัตว์นรก

เพราะทำผิดศีลข้อที่ 2 เป็นเหตุ ผลต้องไปอยู่ในสภาวะของเปรต หรือตายแล้วต้องไปเกิดเป็นเปรต

เพราะทำผิดศีลข้อที่ 3 เป็นเหตุ ผลคือไปตายแล้ว ต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉาน

เพราะทำผิดศีลข้อที่ 4 เป็นเหตุ ผลคือตายไปแล้ว ต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉาน

เพราะทำผิดศีลข้อที่ 5 เป็นเหตุ ผลคือตายแล้ว ต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย สัตว์นรก และสัตว์เดรัจฉาน

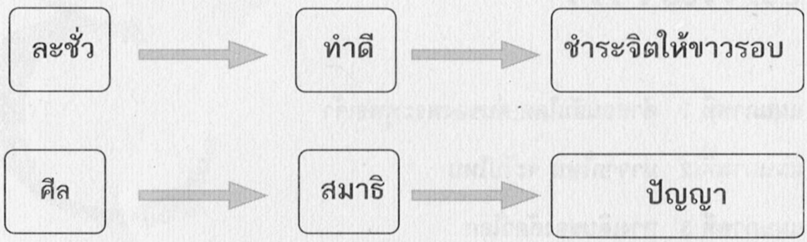
3

แผนภาพ

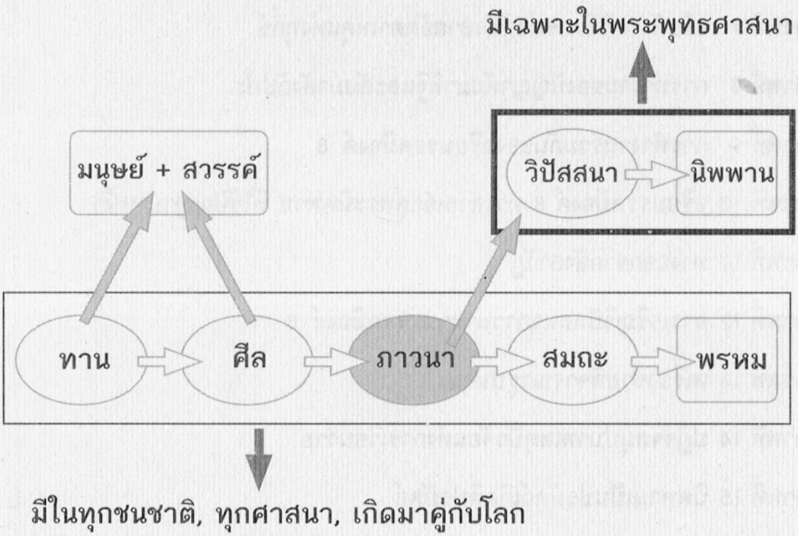
แผนภาพที่ 1

คำสอนอันโดดเด่นของพระพุทธเจ้า

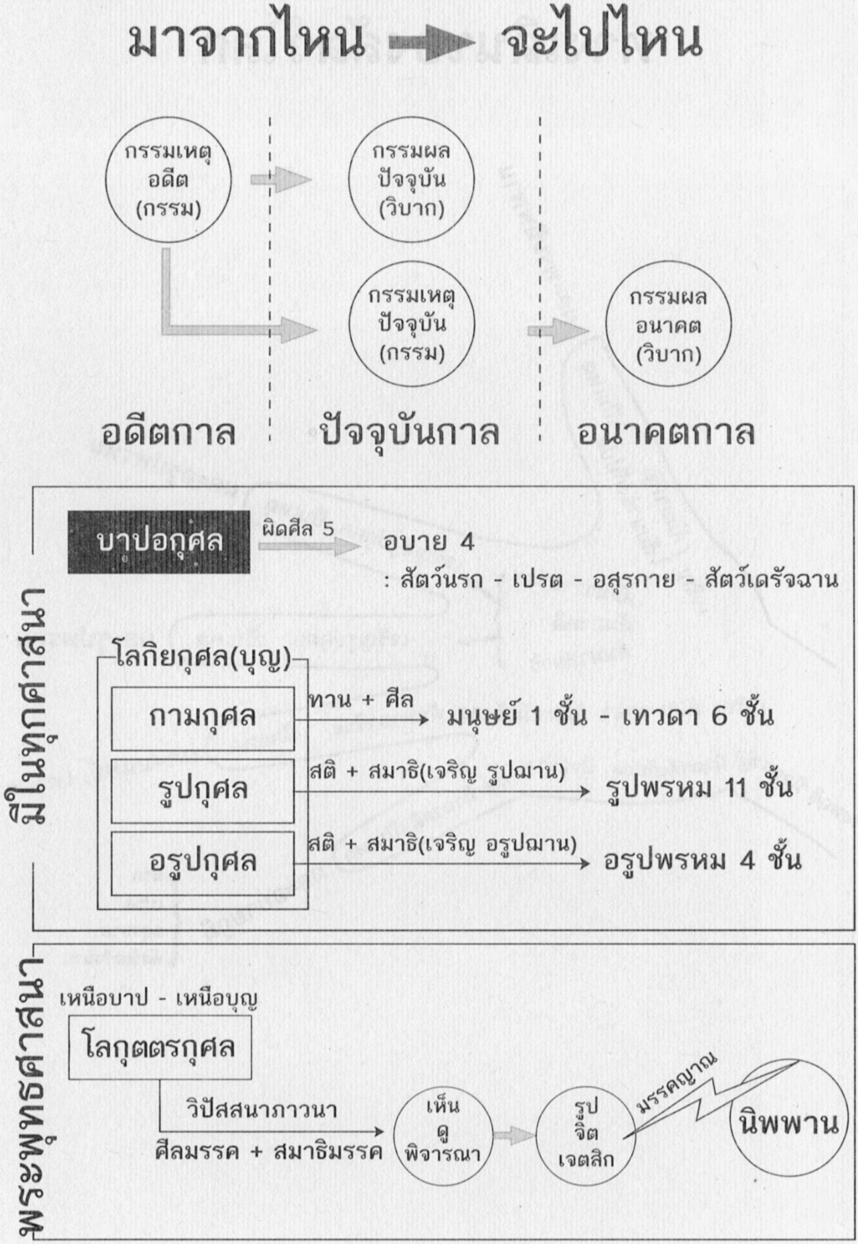
โอวาทปาติโมกข์



เส้นทางปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์

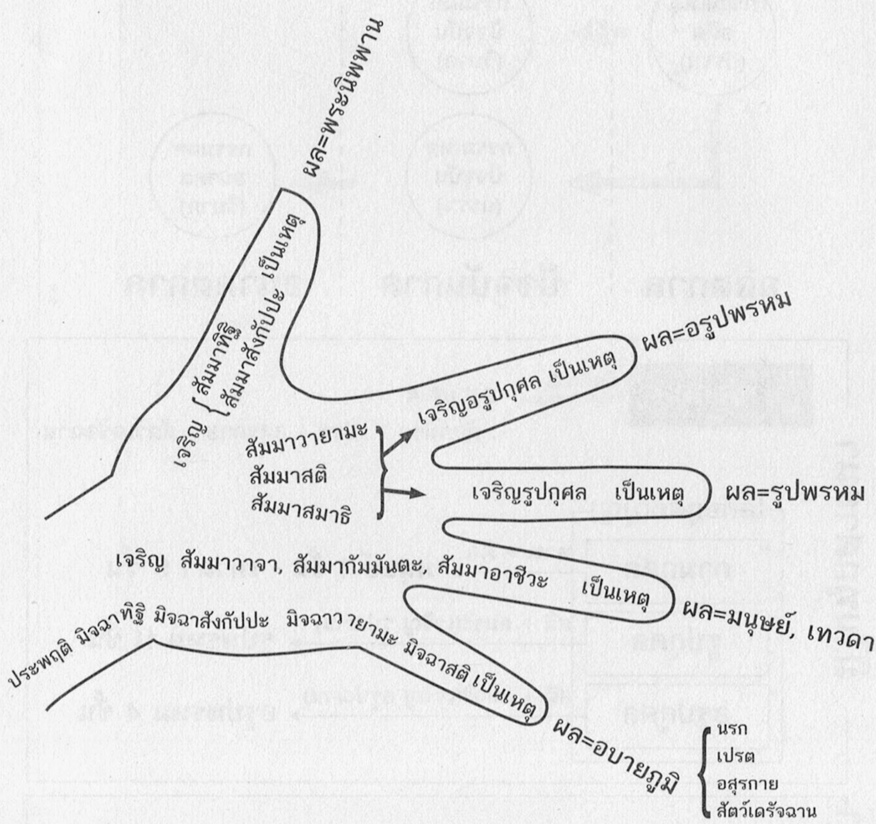


แผนภาพที่ 2


มาจากไหน
จะไปไหน
กรรมเหตุ
อดีต
(กรรม)
กรรมผล
ปัจจุบัน
(วิบาก)
กรรมเหตุ
ปัจจุบัน
(กรรม)
กรรมผล
อนาคต
(วิบาก)
อดีตกาล
ปัจจุบันกาล
อนาคตกาล
มีในทุกศาสนา
บาปอกุศล
ผิดศีล 5
อบาย 4
: สัตว์นรก - เปรต - อสุรกาย - สัตว์เดรัจฉาน
โลกิยกุศล(บุญ)
กามกุศล
ทาน + ศีล
มนุษย์ 1 ชั้น - เทวดา 6 ชั้น
รูปกุศล
สติ + สมาธิ(เจริญ รูปฌาน)
รูปพรหม 11 ชั้น
อรูปกุศล
สติ + สมาธิ(เจริญ อรูปฌาน)
อรูปพรหม 4 ชั้น
พระพุทธศาสนา
เหนือบาป - เหนือบุญ
โลกุตตรกุศล
วิปัสสนาภาวนา
ศีลมรรค + สมาธิมรรค
เห็น
ดู
พิจารณา
รูป
จิต
เจตสิก
มรรคญาณ
นิพพาน

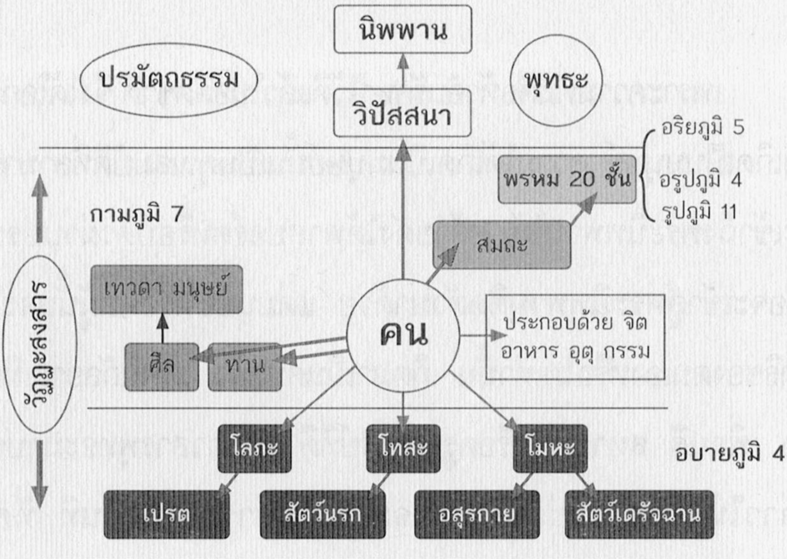
แผนภาพที่ 3

ทางเดินของสัตว์โลก



แผนภาพที่ 4

เหตุแห่งการเวียนว่ายและการหลุดพ้น



เพราะไม่รู้จึงอยู่เช่น วัวควาย
กิน ขี้ สี่ นอน ไป เท่านี้
โกรธ โลภ หลง เต็มกาย ทั่วถ้วน
วนว่ายวัฏฏ์สุดลี้ ตราบชั่ว กัปป์กัลป์
จนกุศล ส่งได้ เป็นคน
พบพุทธธรรมช่วยดล จิตให้
พลิกรู้สัจจ์ในตน จบแจ้ง
จึ่งจักอาจพ้นได้ ข่ายทุกข์ สงสาร

จงดูอริยะสัจจ์สี่ พิจรณ์ให้ดีอย่าข้าม เพียรสอบถามผู้รู้ทางออกสู่เสรี มีอยู่แล้วในตน อย่าวกวนบัญญัติ อย่าผูกมัดสิ่งใด จงเป็นไททุกเมื่อ เชื่อคำพระชินวร คำสอนท่านสุดง่าย เฝ้ารู้กายและจิต อย่างพินิจพิจารณา ณ เพลาปัจจุ จักรู้ลุทั่วตัว ความเมามัวจักหาย หลักใหญ่คืออัตตา อย่าให้มาเข้าร่วม ทิ้งความเห็นเป็นตน กมลมั่นกับธรรม ที่เกิดตามยถา ซึ่งบัญชาไม่ได้ ไร้ศัพท์ใดบัญญัติ จึงจักอาจเห็นจริง ตัดทิ้งซึ่งตัวข้า โคนเหง้าแห่งอวิชชา ขาดสิ้นสู่ มรรค ผล นิพพาน

คำอธิบายแผนภาพที่ 5
ทางหมุนเวียนอยู่ในทุกข์และทางพ้นจากทุกข์

เพราะความที่มีศีลห้าอันรักษาไว้ดีแล้วในอดีตชาติ จึงได้โอกาสมาเกิดเป็นมนุษย์ ความได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นคุณสมบัติที่สามารถจะเข้าถึงพระนิพพานได้ คล้ายดังได้พาสปอร์ตหรือบัตรผ่านประตูเพื่อจะเข้าสู่พระนิพพานติดตัวมาด้วย แต่มนุษย์หรือคนผู้นั้นจะใช้สิทธิของตนเองหรือไม่เท่านั้น เกิดมาเป็นคนแล้ว ได้พบกัลยาณมิตร คือ เพื่อนดี สหายดี หรือครูอาจารย์ที่ดี นำข่าวสารพุทธะมาบอกกล่าวให้ได้ทราบ ข่าวสารพุทธะเหมือนข่าวของสถานที่ ที่คนส่วนใหญ่ยังไม่เคยไปถึง แต่มีคนบางกลุ่มได้ไปถึงมาแล้ว ได้รับความสุขสงบเย็นเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นสภาวะที่หมดทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ต้องเหนื่อยหมุนวนอยู่ในห้วงแห่งทุกข์(วัฏฏะสงสาร)อีก จึงนำมาบอกเล่าสืบต่อกันมาและชักชวนเพื่อนฝูงมิตรสหายเดินทางไปสู่สถานที่แห่งนั้น โดยได้บอกแผนที่และวิธีการเดินทางไปสู่สถานที่นั้นให้ทราบโดยละเอียด เมื่อได้ฟังข่าวแล้วเกิดความสนใจ จึงศึกษาหาความรู้ในข่าวสารนั้นด้วยการฟัง คิด ถาม ซักไซ้ไล่เลียงศึกษาจนเข้าใจถ่องแท้ในทางเดินไปสู่พระนิพพาน แล้วเกิดศรัทธาจึงลงมือปฏิบัติ

บัดนี้ได้พบกัลยาณมิตรมาชี้ทางนำแสงสว่างมาส่องให้แล้วเกิดศรัทธาแล้ว จงมุ่งหน้าเดินทางไปตามแผนที่ที่ศึกษามาดีแล้วนั้นเถิด การเดินทางหรือการปฏิบัตินั้น เรียกว่า "ภาวนา" แปลว่า "ทำให้เจริญ" หรือทำให้ก้าวหน้าไปอยู่เรื่อย ๆ อย่างมุ่งมั่นและมีเป้าหมายนั่นเอง การภาวนามีอยู่ 2 วิธีการใหญ่ ๆ คือ สมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา "สมถะ" แปลว่าความสงบของจิตจากสิ่งรบกวน คือนิวรณ์ทั้งห้า เป็นวิธีภาวนาที่มีมาแต่ดึกดำบรรพ์ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะมาประสูติเป็นการเอาความสงบมาสยบทุกข์ไว้ เพื่อให้เกิดความสุข แต่ไม่อาจดับต้นเหตุแห่งทุกข์ วิธีปฏิบัติสมถะภาวนาก็ด้วยการบัญญัติองค์กรรมฐาน คือ กำหนดสิ่งที่จะเป็นที่เพ่งรู้และรวมจิตใจให้เข้ามาเป็นหนึ่งเดียว จนสงบนิ่งอยู่กับที่ เช่น เพ่งรูป หรือบริกรรมคาถาต่าง ๆ มีกรรมฐาน 40 อนุสสติ 10 เป็นต้น ผลที่จะได้รับคือ "อุคคหนิมิต" แปลว่า จิตนิ่งอยู่กับรูปที่เพ่ง หรือคาถาคำบริกรรมที่ท่องบ่น "ปฏิภาคนิมิต" ความสามารถเห็นรูปที่เพ่งและย่อขยายใหญ่เล็กได้ตามประสงค์ "อัปปนาฌาน" ความสงบ นิ่งเป็นหนึ่งเดียวอยู่กับที่ของจิต คือฌาน 4 และฌาน 8 (ซึ่งต้องแยก ศึกษาไปต่างหากถ้าสนใจ) ที่สุดแห่งสมถะคือตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก เป็นที่อันสงบเย็นแต่ทุกข์ยังไม่ดับเพราะเมื่อหมดกำลังแห่งฌานแล้วยังต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

หากมีปัญญาประสงค์จะให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ณ จุดที่ถึงอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตนั้น ต้องทำความเห็นเสียใหม่ให้ถูกต้อง (สัมมาทิฐ) แล้วเปลี่ยนไปเจริญวิปัสสนาจึงจักพ้นทุกข์

วิปัสสนา วิ = ค้นคว้าให้ลึกซึ้งเข้าไป **ปัสสนา** = เฝ้าดู (ให้เห็น ความจริงให้เห็นสิ่งที่ตามนุษย์ เทวดา พรหม มองไม่เห็นคือปรมัตถ์ธรรม) วิปัสสนาจึงมีความหมายว่า "เฝ้าดูให้ลึกซึ้งเข้าไปเพื่อให้เห็นความจริง" การทำวิปัสสนาภาวนามีศีลห้าและอานาปานสติคือการเฝ้าดูลมหายใจเป็นกำลังหนุนที่สำคัญ มีปัญญา (ผู้รู้) เป็นกองหน้า ปัญญาที่นำมาใช้ทำงานมี 2 อย่าง คือ สัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐ สัมมาสังกัปปะ แปลว่าความดำริชอบหมายถึง การค้นหาทางออกจากความยินดี (กามฉันทะ) ความยินร้าย (พยาบาท) และดำริในความไม่เบียดเบียน ความหมายในทางปฏิบัตินั้น สัมมาสังกัปปะหมายถึง ปัญญา ค้นหาเหตุแห่งทุกข์ การค้นหาเหตุแห่งทุกข์มี "สัมปะชัญญะ (ความรู้ ตัวทำแต่เหตุดีละเหตุชั่วเป็นกองหนุน) เมื่อพบปัจจุบันธรรมแล้วจึงค้นเจาะลึกเข้าไปในสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะนั้น เรียกว่า "สัมมาสังกัปปะ"(ค้นลึก) ตัวความที่ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะเรียกว่า"สัมมาสติ" เป็นกำลังหนุนสัมมาสังกัปปะ เมื่อทั้งสองมารวมกันจึงหมายความว่า"ไม่ลืมพิจารณาปัจจุบันธรรม"

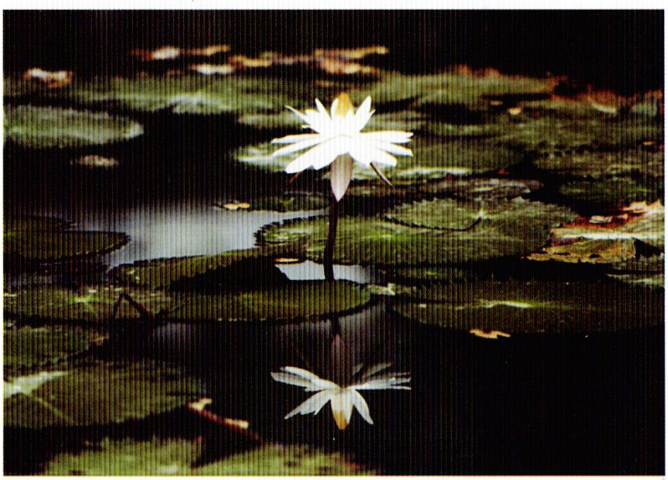
การค้นหาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)ต้องค้นลงไปในตัวทุกขสัจ ที่ที่ทุกขสัจแสดงตัวชัดคือ การกระทบ (ผัสสะ) ของประสาทรับรู้ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดความรู้สึก (เวทนา) ความรู้สึกเกิดขึ้นได้สองทางคือ กายกับจิต เวทนาทางกายมีสุขกับทุกข์ เวทนาทางจิตมีโสมนัส (ชอบใจ) กับโทมนัส(ไม่ชอบใจ) แปลให้ง่ายว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายและจิต จะมีความยินดีและความยินร้าย 2 อย่างนี้ ซึ่งคือมูลเหตุสำคัญที่เป็นต้นกำเนิดแห่งความเวียนว่ายตายเกิด หรือความสิ้นสุดแห่งความเวียนว่ายตายเกิด แต่ยังไม่ใช่ตัวต้นเหตุจริง ๆ เพราะถ้าค้นหาหรือถามต่อไปว่า ใครคือผู้ที่รับรู้ความยินดียินร้าย ก็จะพบต้นเหตุแห่ง ทุกข์ ความยินดียินร้ายถ้าละได้ก็จะเกิดความวางเฉย (อุเบกขา) อันเป็นต้นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ (วิวัฏฏะ) ถ้าละไม่ได้ ก็จะเกิดความอยาก (ตัณหา) อันเป็นต้นทางหมุนไปสู่ความเวียนว่ายตายเกิดในทุกข์ (วัฏฏะสงสาร) ละความยินดียินร้ายเสียได้ก็จะเกิดความวางเฉย (อุเบกขา)

การเฝ้าดูหรือเฝ้าสังเกตความรู้สึกทั้งทางกายและทางจิตอยู่เป็นประจำ แล้วฝึกเพียรปล่อยวางความยินดียินร้ายในโลกออกเสียได้ นี้คือเส้นทางออกจากทุกข์เป็นงานสำคัญของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน เพราะเมื่อฝึกปล่อยวางไปในทุกผัสสะและเวทนา ไม่ช้า

ก็จะถึงสภาวะที่เรียกว่า "**สังขารุเบกขาญาณ**" คือสังขารความปรุงแต่งอันเป็นผลจากเวทนาทางจิต และเวทนาทางกายทั้งหมดจะสงบระงับ เข้าถึงภาวะอันนิ่งสนิทแต่มีปัญญารู้อยู่ เรียกว่านิ่งรู้ ก็จะได้เห็นความจริงของชีวิต (สัมมาทิฐิ) คือความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมที่ยังเหลืออยู่ เช่น ลมหายใจ หรือหัวใจเต้น ความเกิดขึ้นและดับลงไปเป็น**อนิจจัง** ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็น**ทุกขัง** ความเกิด-ดับ ๆ และความทุกข์นี้บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีตัวตน คือ**อนัตตา**มีเพียง 3 สิ่งนี้เท่านั้น (มีสัมมาสมาธิเป็นตัวหนุน) ความพยายามเข้าไปควบคุมบังคับธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ปรวนแปรเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาให้อยู่กับที่ หรือเป็นไปตามความต้องการของอัตตา คือทุกขสัจ

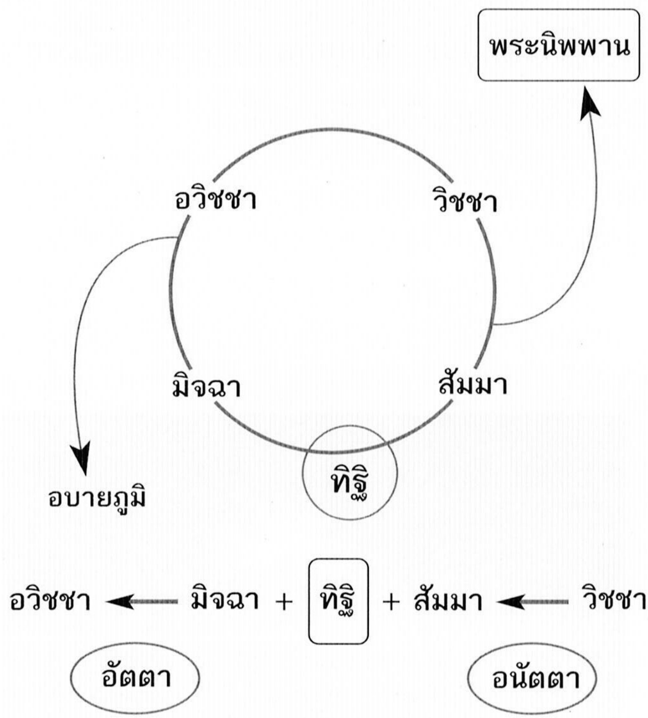
ผู้ปฏิบัติจะทำความรู้ชัดเฉพาะธรรมอันใดอันหนึ่งใน 3 อันนี้ **เริ่มจากทุกขัง ไปหาอนิจจัง และอนัตตา** จากหยาบเข้าไปหาละเอียด เอาความรู้ชัดอันนั้นเป็นแรงส่งให้อนุโลมญาณ คือการแก้เหตุ เมื่อแก้เหตุเสร็จก็เกิดมรรคญาณ การดับเหตุ คือดับอัตตา ความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เข้าสู่ผลญาณ คือเข้าไปรู้จักและเสวยนิพพาน ในธรรมทั้ง 3 อย่าง คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตานั้น ธรรมที่เป็นคู่ปรับของอัตตา คืออนัตตา

พึงค้นหาให้เห็นอนัตตาชัดเจนเถิด อัตตาความเห็นเป็นเรา เป็นตัวเป็นตน จักดับลงได้โดยง่าย ดับอัตตาก็คือดับต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นในชั่วเวลาลัดนิ้วมือเดียวแล้วจบลง ประตูอบายก็จะปิดสนิท พร้อมกับเปิดประตูพระนิพพานไว้ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ทุกข์ก็สิ้นสุดเป็นนิโรธด้วยเหตุนี้แล



แผนภาพที่ 6

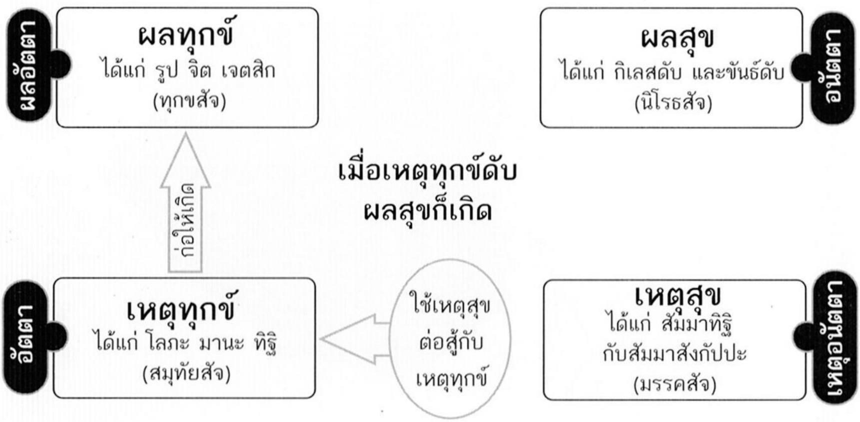
ผลแห่งมิจฉาทิฐิและสัมมาทิฐิ
(อัตตากับอนัตตา)



ลำไผ่ยาวมากมายหลายวา ฟันแต่ละยอดลงมาทีละนิ้ว
เปรียบบัญญัติ ปริยัติ อัตตา หนาหนักอีกแบบ
พิธีข้อวัตร พันผูก ช่างยุ่งเหยิงยิ่งแท้กว่าค้นพบธรรม...
ปล่อยวางแบบกฎเกณฑ์สายวิธี มาพิจารณาให้ดีเถิดว่า
ตัดไผ่เพียงหนึ่งที่ล้มดิ้น ตัดตรงโคนนั่นสิ ถูกแน่...
คือตัดละอัตตาสิ้นหมดพ้นวนเวียน

แผนภาพที่ 7

อริยสัจ 4 คือ หลักแห่งการใช้ปัญญานำหน้า



"หา เห็น ตัด ถึง"

แผนภาพที่ 8

การทำงานของปัญญาสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะหรือวิปัสสนาภาวนา



วางได้เป็น "อนัตตา"
วางไม่ได้เป็น "อัตตา"

แผนภาพที่ 9

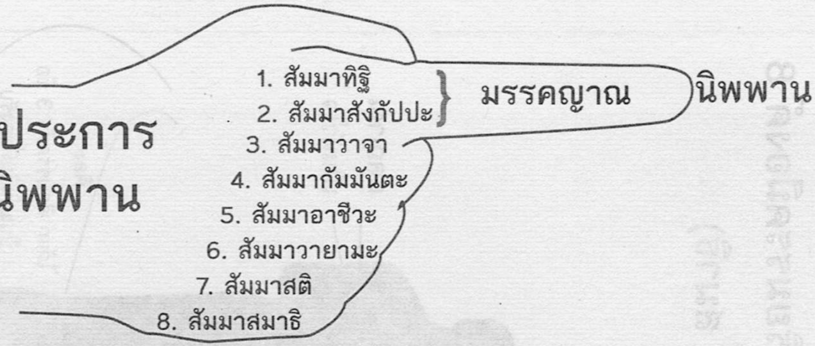
การทำงานร่วมกันของอริยมรรคมีองค์ 8 (ปัญญา ศีล สมาธิ)



ถ้าองคลักษณะของอาจาระมรรคอริยะ (ผู้เตรียมจะเป็นอริยะ) เป็นไปตามภาพที่แสดงไว้นี้ ย่อมถึงพระนิพพานแน่นอน

แผนภาพที่ 10

อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ทางสายเอกสู่พระนิพพาน ที่ใช้ปัญญานำหน้า



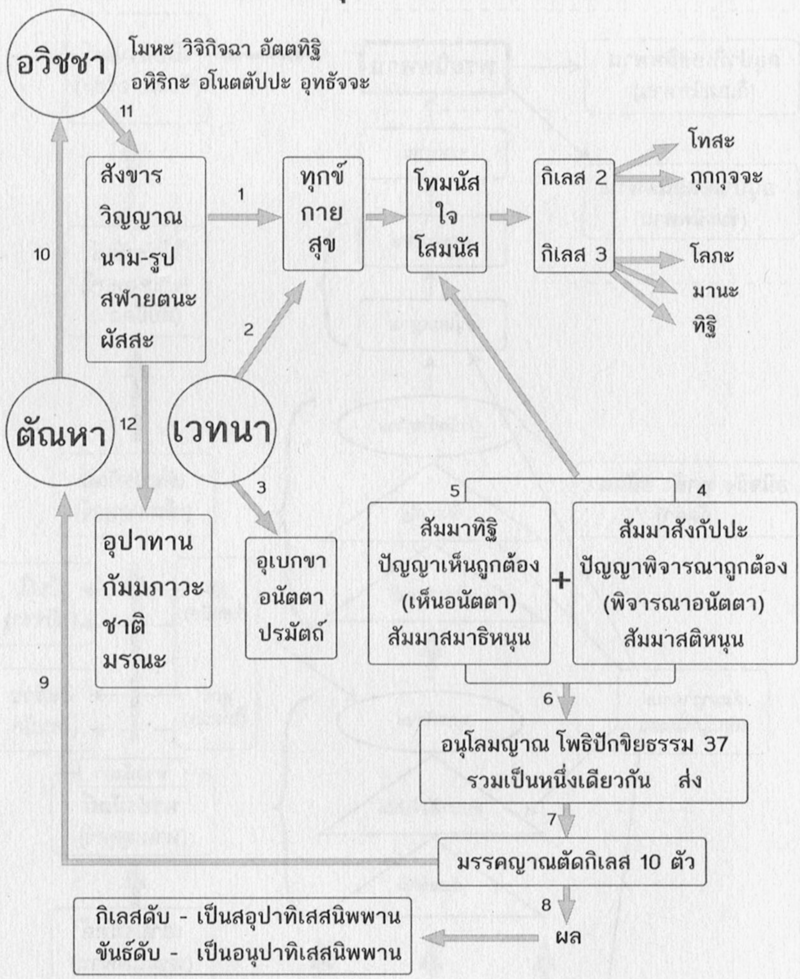
ปัญญา
1. สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง คือเห็นสภาวะที่มิใช่ตัวตน เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ (ของรูปนาม)
2. สัมมาสังกัปปะ ความพิจารณาถูกต้อง คือพิจารณาว่า"รูป นาม" มิใช่ตัวตน เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้

ศีล
3. สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง คือไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ
4. สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้อง คือไม่กระทำผิดศีล 5 (ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์, ไม่นอกใจ)
5. สัมมาอาชีวะ อาชีพถูกต้อง คือไม่ค้าอาวุธ, ไม่ค้ามนุษย์, ไม่ค้าเนื้อสัตว์, ไม่ค้าน้ำเมา, ไม่ค้ายาพิษ
6. สัมมาวายามะ ความเพียรถูกต้อง คือ
   บาปอกุศลเก่า ๆ เพียรละ
   บาปอกุศลใหม่ที่ยังไม่เกิด เพียรระวังมิให้เกิด
   บุญกุศลเก่าเพียรรักษาและทำให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น
   กุศลใหม่ที่ยังไม่เกิด เพียรทำให้เกิด (มรรค 4 ผล 4)

สมาธิ
7. สัมมาสติ ความระลึกถูกต้อง คือระลึก ตื่นตัว หรือไม่ลืมพิจารณาว่าเป็นอนัตตา (หนุนสัมมาสังกัปปะ)
8. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นถูกต้อง คือตั้งมั่นหรือจดเจาะอยู่กับการเห็นสภาวะอนัตตา (หนุนสัมมาทิฐิ)

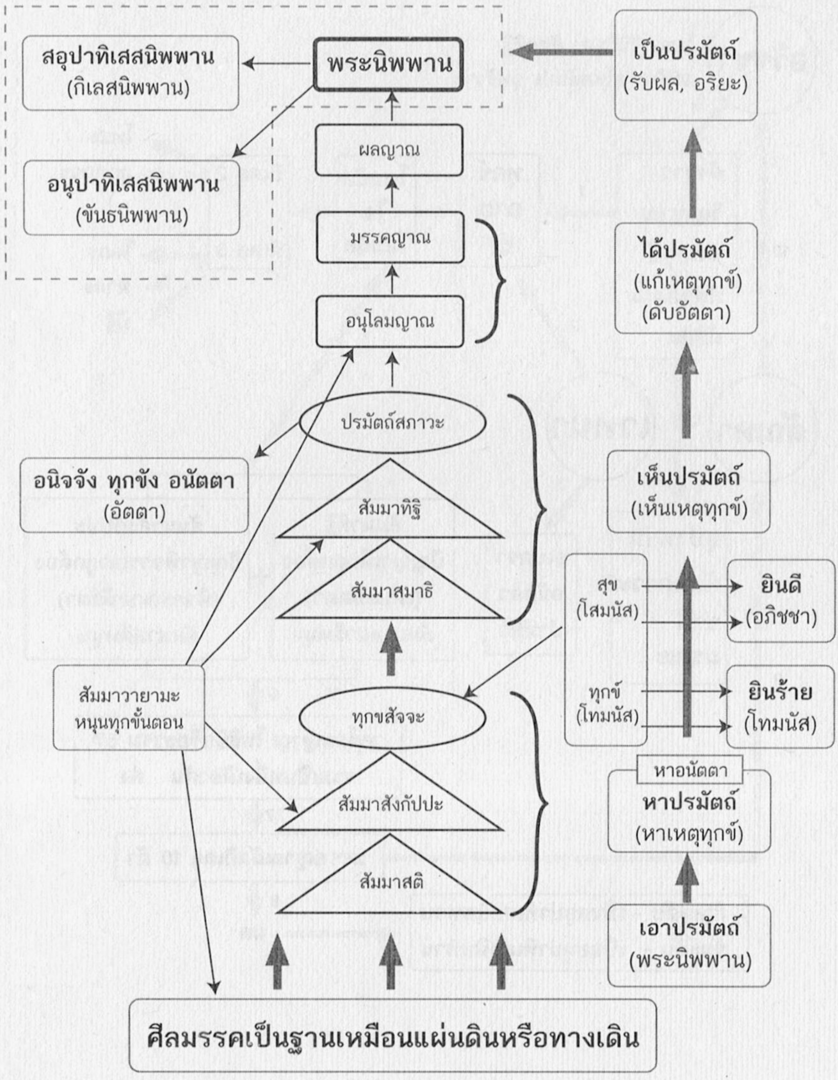
แผนภาพที่ 11

ทางออกจากสังสารวัฏ
(ความทุกข์ยากลำบากใจ)



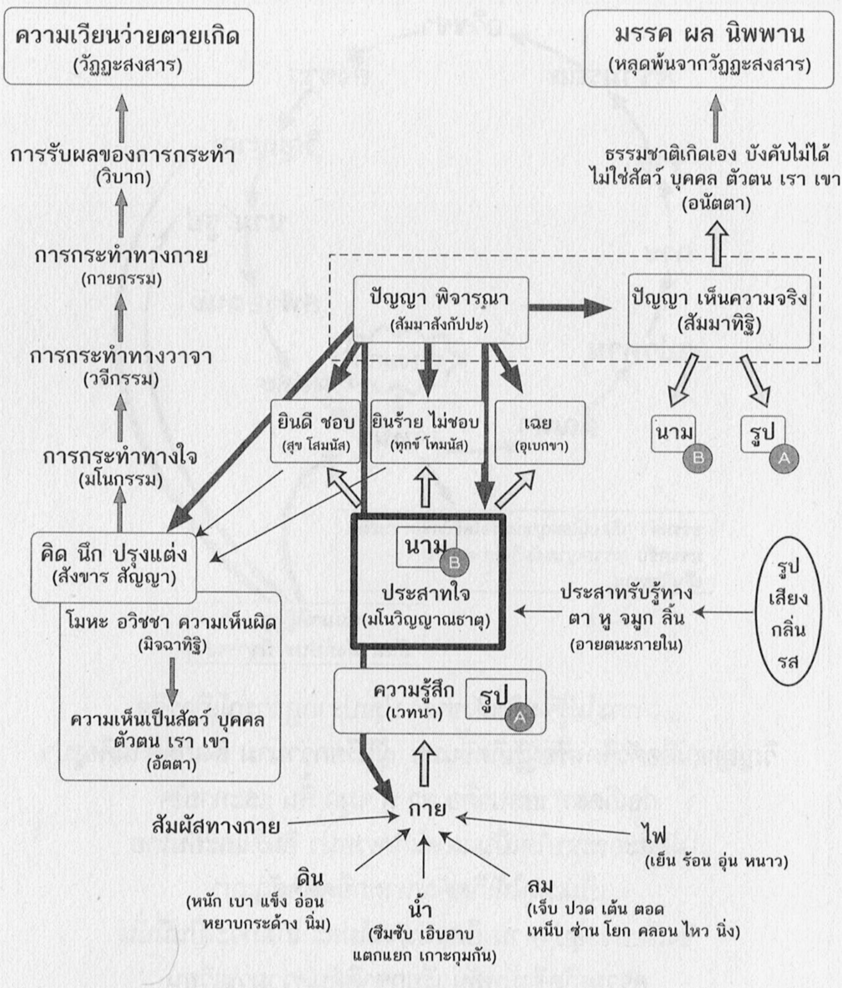
แผนภาพที่ 12

การเจริญวิปัสสนาภาวนา
ตามมรรคมีองค์ 8 คือทางพ้นจากทุกข์

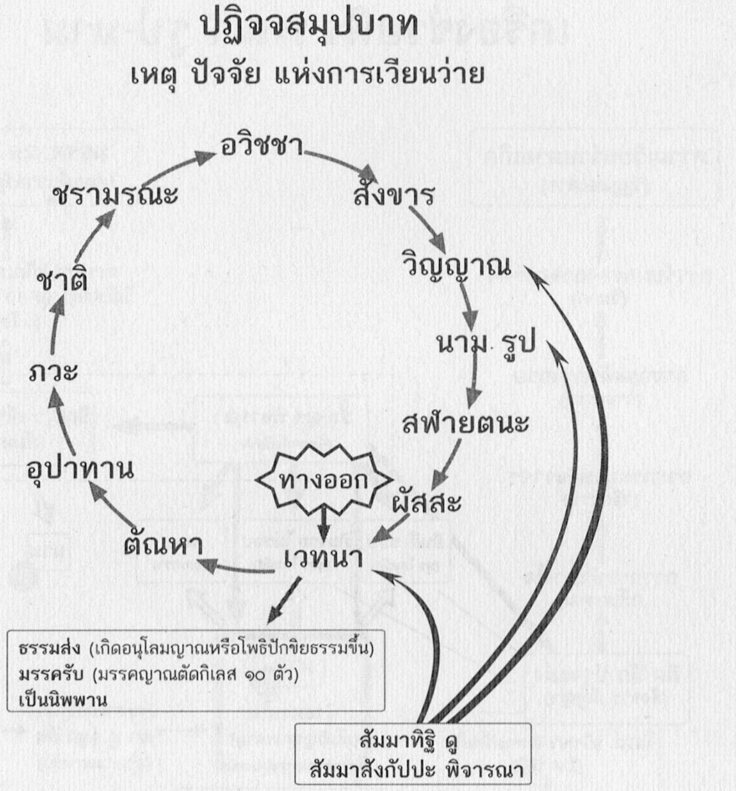


แผนภาพที่ 13

เครื่องช่วยพิจารณา รูป-นาม



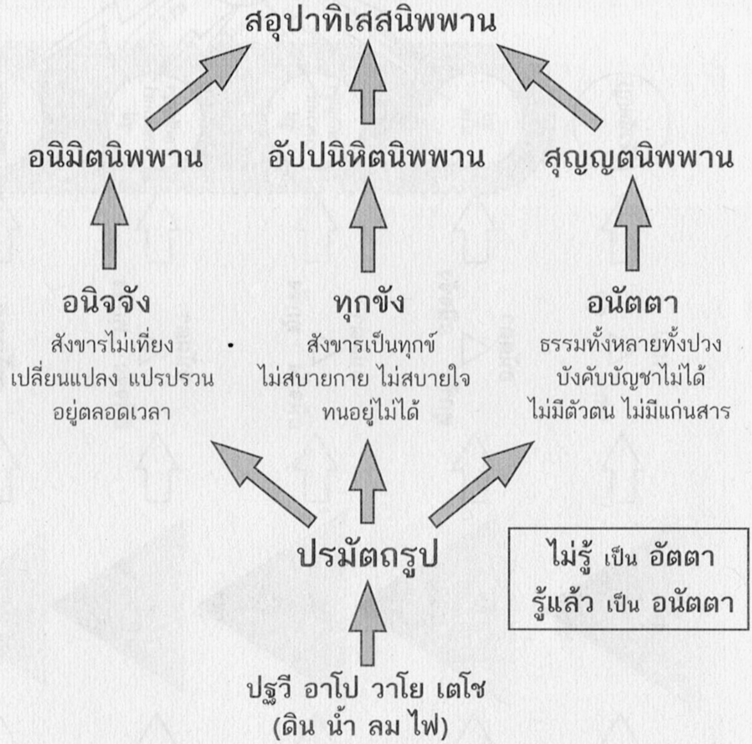
แผนภาพที่ 14



...เพราะไม่รู้จึงเกิดสังขาร ปรุงปรากฏการณ์เกิดชีวิต
วิญญาณคือตัวจิตหรือผู้รู้เกิดขึ้นมา ผู้รู้เรียกว่านาม สิ่งเกิดตามคือรูปา
ก่อเกิดสฬายตนาคือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายใจ
ผัสสะกระทบใดเป็นผลให้เกิดเวทนา ยินดีและยินร้าย
เป็นเหตุให้เกิดตัณหาผูกยึดติดสัญญา
ซึ่งเรียกว่าอุปาทาน ยึดแน่นจนไม่ละ เกิดภวะเป็นนี่นั่น
ความเกิดจึงมีพลัน เรียกชาติต้นความวนเวียน
มีเกิดจึงมีแก่ตายแน่ๆ มิอาจพ้นทุกข์ โศก กายใจ
จนต้องร่ำไห้ พิลัยรำพันสงสาร มิอาจพ้น ต้องว่ายวนอนันตกาล
ความทุกข์ยืนยาวนานเพราะไม่รู้ "อวิชชา"

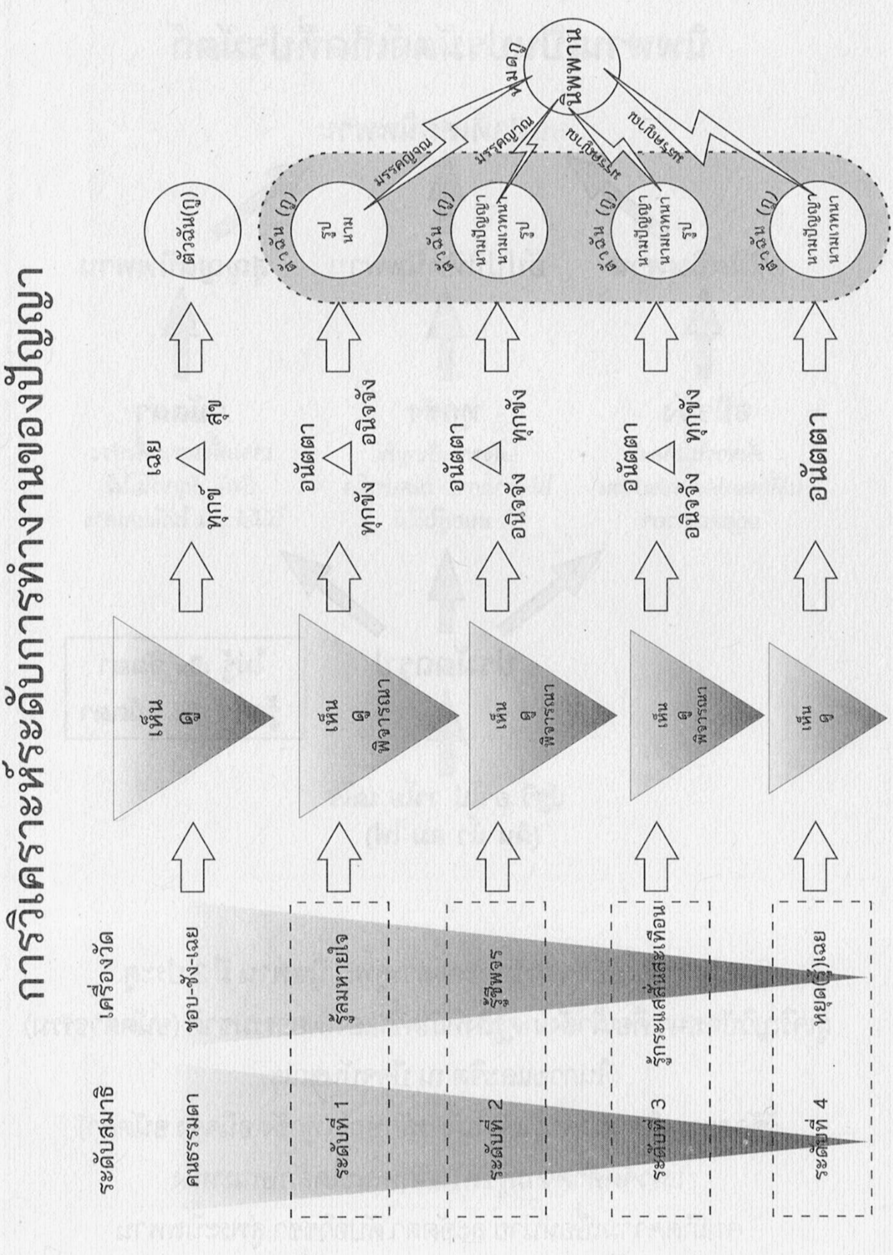
แผนภาพที่ 15

นิพพานเป็นปรมัตถ์เกิดที่ปรมัตถ์



ประตูทางออกจากวัฏฏะสงสารสู่พระนิพพาน มี 3 ประตู
ผู้เจริญวิปัสสนา คือเฝ้าสังเกตุรู้สิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ (อนัตตาธรรม)
ในกายและจิต ณ ปัจจุบันขณะ...
รู้ชัดความเกิด-ดับ จนรู้แจ้งในไตรลักษณ์ (ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา)
แล้วจัดทำความรู้ชัดในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
จนเกิดความเบื่อหน่าย ละอัตตา ดับอวิชชา สู่พระนิพพาน

แผนภาพที่ 16


การวิเคราะห์ระดับการทำงานของปัญญา
ระดับสมาธิ
เครื่องวัด
คนธรรมดา
ชอบ-ชัง-เฉย
ระดับที่ 1
รู้ลมหายใจ
ระดับที่ 2
รู้ชีพจร
ระดับที่ 3
รู้กระแสสั่นสะเทือน
ระดับที่ 4
หยุด(รู้)เฉย
เห็น ดู
เห็น ดู พิจารณา
เห็น ดู พิจารณา
รู้ ดู พิจารณา
รู้ ดู
ทุกข์ เฉย สุข
ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง
อนิจจัง อนัตตา ทุกขัง
อนิจจัง อนัตตา ทุกขัง
อนัตตา
ตัวฉัน(กู)
ตัวฉัน (กู)
นาม รูป
นิพพาน
มรรคญาณ

ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนา 4

1. คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

พุทธัง ปูเชมิ (กราบ)

ธัมมัง ปูเชมิ (กราบ)

สังฆัง ปูเชมิ (กราบ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต อะนัตตะวาทิโน โคตะโม สะมะณัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต อะนัตตะวาทิโน โคตะโม สะมะณัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต อะนัตตะวาทิโน โคตะโม สะมะณัสสะ

2. คำกล่าวถวายอัตภาพบูชาพระรัตนตรัย

อิมาหัง อัตตะภาวัง พุทธัสสะ ปะริจจะชามิ

ข้าพเจ้า ขอมอบถวาย อัตภาพนี้ของข้าพเจ้า แด่พระพุทธเจ้า

อิมาหัง อัตตะภาวัง ธัมมัสสะ ปะริจจะชามิ

ข้าพเจ้า ขอมอบถวาย อัตภาพนี้ของข้าพเจ้า แด่พระธรรม

อิมาหัง อัตตะภาวัง สังฆัสสะ ปะริจจะชามิ

ข้าพเจ้า ขอมอบถวาย อัตภาพนี้ของข้าพเจ้า แด่พระสงฆ์

3. คำแผ่เมตตา

อิทัง เม ปุญญัง, อาสะวักขะยาวะหัง โหตุ, มะมะ ปุญญะภาคัง, สัพเพ สัตตา, สัมมา ละภันตุ ฯ

บุญที่เกิดจากการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนานี้ ของข้าพเจ้า จงเป็นปัจจัยเครื่องนำมา ซึ่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีส่วนได้ ในส่วนกุศลผลบุญของข้าพเจ้า โดยชอบโดยถ้วนหน้ากัน ด้วยเทอญ ฯ

4. คำขอขมาพระอริยเจ้า

อะริเยสุ, ปะมาเทนะ, ทะวารัตตะเยนะ, กะตัง สัพพัง, อะปะราธัง, ขะมะถะ เม ภันเต ฯ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าอาจได้ประมาท กระทำผิดพลั้งไปด้วยกายกรรม 3 วจีกรรม 4 มโนกรรม 3 ในพระอริยเจ้า ในกาลไหนๆ ก็ตาม ขอท่านอาจารย์โปรดเป็นตัวแทน ช่วยยกโทษให้เป็นอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้า เพื่อมิให้เป็นอุปสรรคขวางกั้นการบรรลุมรรคผลนิพพานของข้าพเจ้า ด้วยเทอญ ฯ

5. วิธีการปฏิบัติ

คำว่า "วิปัสสนาภาวนา" ประกอบด้วยคำว่า "วิปัสสนา" กับคำว่า"ภาวนา" วิปัสสนาก็คือ "สัมมาทิฐิ"ความเห็นถูกต้อง ภาวนาก็คือ "สัมมาสังกัปปะ" ความพิจารณาถูกต้อง เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาภาวนาจึงหมายถึงการเจริญปัญญาสองประการ กล่าวคือ สัมมาทิฐิกับสัมมาสังกัปปะนั่นเอง สัมมาทิฐิเป็นผู้เห็นจิตเจตสิก รูปที่เกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่ในอำนาจของใครหรือบังคับบัญชาไม่ได้อยู่ เรียกว่า "เห็นสภาวะปรมัตถ์" สัมมาสังกัปปะเป็นผู้พิจารณาหรือชี้บอกว่า สิ่งที่สัมมาทิฐิเห็นอยู่นั้นเป็นอนัตตา

บังคับบัญชามิได้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาจึงเป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาสองประการนี้ โดยเพียรอย่างต่อเนื่องยาวนาน ปัญญาสองประการเป็นผู้เห็นผู้พิจารณา จิต เจตสิก รูป (เน้นหนักลงไปที่จิต เพราะจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน) จิต เจตสิก รูป เป็นผู้ถูกเห็นถูกพิจารณา (ปัญญาสองประการเป็นผู้กระทำ จิต เจตสิกเป็นฝ่ายถูกกระทำ ถูกเห็นถูกพิจารณา) วิปัสสนาภาวนาดังกล่าวนี้เป็นเหตุแห่งมรรฃผลนิพพาน กล่าวคือเมื่อปฏิบัติไปอย่างนี้จนปัญญาทั้งสองมีกำลังเต็มร้อยเปอร์เซ็นแล้ว (อกาลิโก) จะก่อให้เกิดมรรคญาณขึ้นมาตัดกิเลส เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสแล้วก็เกิดผลคือความสงบเย็นแห่งกิเลสเป็นนิพพาน

วิธีการปฏิบัติมี 5 ขั้นตอน

1. หลับตาเนื้อ
2. เปิดตาปัญญา (ปัญญาสัมมาทิฐทำงาน)
3. ดูลงในขันธ์ของตน โดยดูและพิจารณาตรงที่วิญญาณเป็นหลัก (วิญญาณ คือ ใจรู้)
4. ในขณะที่อารมณ์ภายนอกเช่น รูป เสียง ฯลฯ หรืออารมณ์ภายใน เช่น อาการเจ็บปวด ร้อน หนาว หนัก แข็ง เบา อ่อน นิ่ม หรือ จิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมา

5. ให้พิจารณาว่ามิใช่ตัวตนเป็นอนัตตาบังขับบัญชาไม่ได้
(ปัญญาสัมมาสังกัปปะทำงาน)

กล่าวให้สั้นเข้าใจง่าย คือ ให้เจริญปัญญาสองประการเท่านั้นนั่นเอง โดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ เห็นรูปธาตุนามธาตุที่เป็นอนัตตาและใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะพิจารณารูปธาตุนามธาตุกายใจที่สัมมาทิฐิเห็นนั้นว่ามิใช่ตัวตนเป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ปฏิบัติอยู่อย่างนี้เรื่อยไป



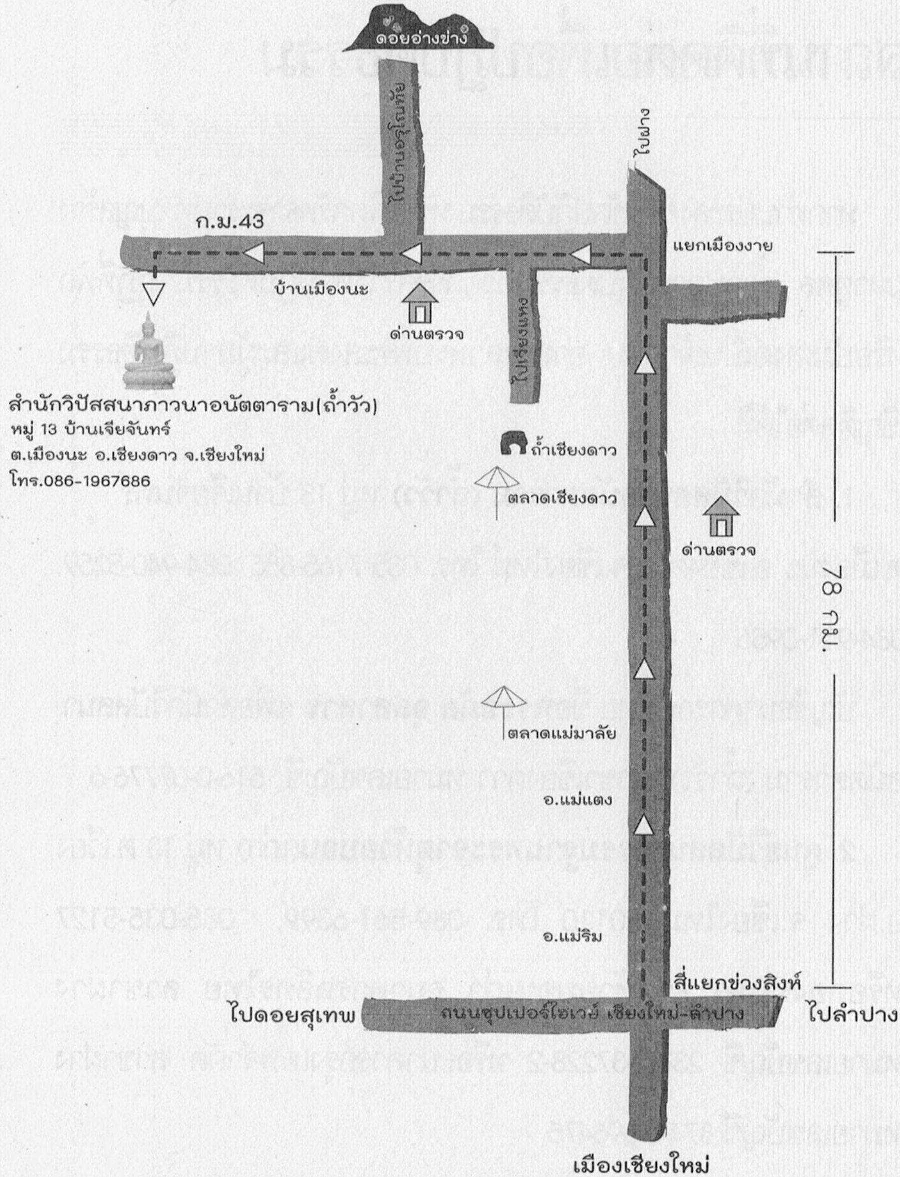
สถานที่ติดต่อเพื่อปฏิบัติธรรม

หากท่านประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรม หรือมีจิตศรัทธาจะร่วมทำบุญสร้างมหากุศล ค้ำจุนการปฏิบัติธรรมด้วยการสร้างหอปฏิบัติธรรม กุฏิที่พัก หรือประสงค์เป็นเจ้าภาพ อาหารสำหรับพระสงฆ์และผู้มาปฏิบัติธรรม เชิญติดต่อได้ที่

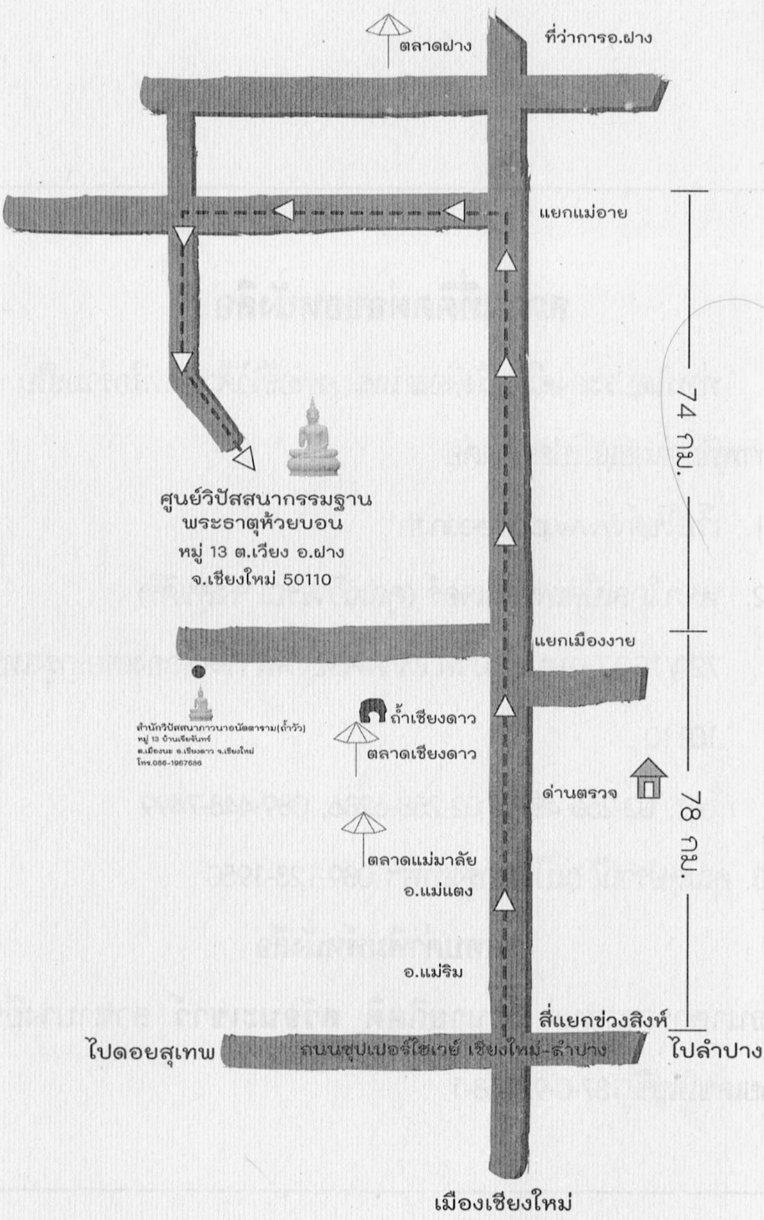
1. สำนักวิปัสสนาอนัตตาราม (ถ้ำวัว) หมู่ 13 บ้านเจียจันทร์ ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ โทร. 085-7165-855, 084-940-5259, 084-911-0956

บัญชีธนาคารกรุงไทย ชื่อ**พระอภัย อุสสาสาร** (เพื่อสำนักวิปัสสนาอนัตตาราม (ถ้ำวัว)) สาขาเชียงดาว หมายเลขบัญชี 516-0-07776-6

2. ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานพระธาตุห้วยบอน(เก่า) หมู่ 13 ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ 50110 โทร. 089-561-6399, 085-035-5127 หรือกองทุนพระธาตุห้วยบอนเก่า ธนาคารกสิกรไทย สาขาฝาง หมายเลขบัญชี 238-2-37228-2 หรือธนาคารกรุงเทพจำกัด สาขาฝาง หมายเลขบัญชี 374-0-696475



แผนที่เดินทางไป สำนักวิปัสสนาภาวนาอนัตตาราม(ถ้ำวัว)



แผนที่เดินทางไป ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานพระธาตุห้วยบอนเก่า

สถานที่ติดต่อขอหนังสือ

ท่านใดประสงค์มีหนังสือเล่มหลวงพ่อธีไว้ศึกษาหรือร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์เผยแผ่โปรดติดต่อ

1. เว็บไซต์ www.portee.in.th
2. หจก.โกลเบ็ลเฟอร์นิเจอร์ (คุณฉวีวรรณ จงสุขศิริ)

   720/15-17 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

   โทร. 02-258-4879, 02-258-6286, 089-448-7499
3. คุณสุปราณี (แป๊ว) กรุงเทพฯ 089-123-1950

สมทบค่าพิมพ์หนังสือ

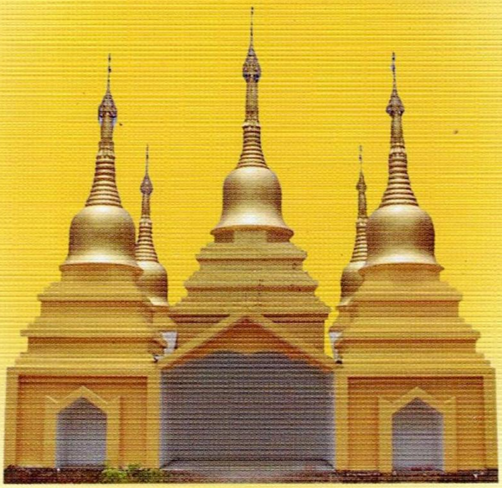
ธนาคารกรุงเทพ **ชื่อนายกิตติ สุวัธนะเชาว์** สาขาบางยี่ขัน หมายเลขบัญชี 137-0-92358-1

การรีดนมจากเขาวัว • หลวงพ่อธี วิจิตฺตธมฺโม พิมพ์ครั้งที่ 6 (ฉบับปรับปรุง)

เอาบัญญัติ

หาบัญญัติ **เห็น**บัญญัติ

ได้บัญญัติ **เป็น**บัญญัติ



เอาปรมัตถ์

หาปรมัตถ์ **เห็น**ปรมัตถ์

ได้ปรมัตถ์ **เป็น**ปรมัตถ์

สำนักวิปัสสนาภาวนาอนัตตาราม(ถ้ำวัว)
บ้านเจียจันทร์ หมู่ 13 ต.เมืองนะ อ. เชียงดาว จ.เชียงใหม่
โทร. 085-7165855, 086-5424723